# المفاتيح العشرة للنجاح



للكاتب والمحاضر العالمى

# الدكتور إبراهيم الفقى

---

*" كان لهذا الكتاب أكبر الأثر فى تغيير أسلوب حياتى تماما "*
*شيريل فيليبس ، بلانو - دالاس - تكساس ، الولايات المتحدة الأمريكية*

فى هذا الكتاب سيأخذك الكاتب والمحاضر العالمى الدكتور إبراهيم الفقى إلى اكتشافات يرشدك فيها إلى الطريقة التى تصبح بها متحمسا فى الحال ، ويكون لديك الخطة التى تمكنك من الاحتفاظ بهذا الحماس ، وتمدك بالطاقة المتأججة فى أى لحظة وترفع من درجة ثقتك بنفسك وقوتك الذاتية. ستتعلم أسرار قوة الالتزام والفعل والتفكير الايجابى والتصور وكيف تستطيع استخدامهم فى حياتك اليومية لتبلغ الدرجة القصوى من النجاح .

---

*" يعتبر هذا الكتاب من أقوى الكتب العالمية فى التنمية البشرية . "*
*فهيم سوفرجى ، رئيس مجلس إدارة فندق هوليداى إن ، مونتريال - كندا*

---



دكتور إبراهيم الفقى هو رئيس مجلس إدارة المعهد الأمريكى و المركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية وشركة كيوبس العالمية. وهو حاصل على درجة الدكتوراه فى علم الميتافيزيقا و ثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية فى العالم. وله عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: الانجليزية والفرنسية والعربية وحققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة فى أنحاء العلم وقد درب فى محاضراته أكثر من نصف مليون شخص.

ISBN: 0-9682559-2-2

# المفاتيم العشرة للنجاح



## المحتويات



رقم الصفحة


المقدمة ---------------------------------------- 13

المفتاح الأول:

**الدوافع**------------------------------ 18

*محرك السلوك الإنساني*

المفتاح الثاني:

**الطاقة**------------------------------ 34

*وقود الحياة*

المفتاح الثالث:

**المهارة**------------------------------ 48

*بستان الحكمة*

المفتاح الرابع:

**التصور**------------------------------ 58

*الطريق إلى النجاح*

المفتاح الخامس:

**الفعل**------------------------------ 70

*الطريق إلى القوة*


# المفاتيم العشرة للنجاح



## المحتويات



رقم الصفحة


المفتاح السادس:

**التوقعات** ------------------------------ 82

*الطريق إلى الواقع*

المفتاح السابع:

**الالتزام** ------------------------------ 90

*بذور الإنجاز*

المفتاح الثامن:

**المرونة** ------------------------------ 100

*قوة الليونة*

المفتاح التاسع:

**الصبر** ------------------------------ 110

*مفتاح الخير*

المفتاح العاشر:

**الانضباط** ------------------------------ 117

*أساس التحكم في النفس*

الخاتمة ------------------------------ 127

# المقدمة



كانت الساعة قد بلغت السابعة صباحا ، وكان كريم مازال نائما فنادته والدته قائلة " استيقظ يا كريم ، يجب أن تذهب إلى المدرسة." ففتح كريم عينيه وقال " أنا لا أريد أن أذهب إلى المدرسة ، فهناك على الأقل عشرون تلميذا لا يحبوننى وعشرة مدرسين يكرهوننى" ، ثم عاد للنوم مرة أخرى. وذهبت والدته إلى المطبخ لإعداد الإفطار ، وبعد نصف ساعة لاحظت أن كريم لم يكن قد نهض بعد من فراشه ، فذهبت ونزعت الغطاء من فوقه وقالت له " استيقظ يا بنى ، ستتأخر على المدرسة ويجب أن تذهب فى الوقت المحدد."

ورد كريم قائلا " لقد قلت لك يا أمى أنا لا أريد الذهاب إلى

# المقدمة

المدرسة ، فهل يمكنك إعطائى سببا واحدا يجعلنى أذهب هناك اليوم ؟ " ... فقالت له أمه " ساعطيك سببين أولهما أن عمرك 45 سنة ، وثانيهما أنك أنت ناظر المدرسة " !!!!

حينما كنت أقوم بإجراء أبحاثى لإعداد كتابى الأول ، قرأت مقالة فى مجلة " ريدرز دايجيست " تفيد بأن هناك شخصا من بين كل أثنين لا يحب العمل الذى يقوم به !!! هل تتخيل ذلك ؟ ... أن واحدا من كل أثنين يتمنى أن يفعل شيئا آخر غير الذى يقوم به أو أن يعمل فى مجال آخر.

لأكثر من 25 سنة كنت قد درست تاريخ كثيرا من الشخصيات الناجحة فى عملها لأجد الإجابة على سؤالين هامين :-

1- لماذا يكون بعض الناس أكثر نجاحا من البعض الآخر ؟

2- لماذا يبدو أن بعض الناس لديهم المعرفة والموهبة التى يحتاجون إليها ليبلغوا غاية النجاح ولكنهم يعيشون فى مستوى أقل بكثير من المستوى المتوقع أن يكونوا عليه ؟

بدأت بدراسة إدارة الأعمال ، والمبيعات والتسويق ، ثم درست فى الأديان وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم وظائف الأعضاء والميتافيزيقا والتنويم المغناطيسى ... وحضرت أكثر من 200 حلقة دراسية ، وقرأت أكثر من 2000 كتاب عن تطور الذات ، وحصلت على 23 دبلوم وثلاث من أعلى الدرجات فى مجال الإدارة والبيع والتسويق والسلوك الإنسانى ... وكنت متحمسا لمعرفة السبب فى أن بعض الناس ذوو نجاح عظيم وسعادة ورخاء ،

# المفاتيح العشرة للنجاح



**1- الدوافع**
**2- الطاقة**
**3- المهارة**
**4- التصور**
**5- الفعل**
**6- التوقعات**
**7- الإلتزام**
**8- المرونة**
**9- الصبر**
**10- الإنضباط**

# الدوافع

"محرك السلوك الإنسانى"



<u>المفتاح الأول</u>

# الدوافع

## محرك السلوك الإنسانى

**" نصيب الإنسان موجود بين يديه"**

**فرانسيس بيكون**

**هل** توافق معى على أننا بدون دوافع لا يكون عندنا رغبة فى عمل أى شئ ؟
هل تعرف أى شخص تظن أنه كان يشغل وظيفة ممتازة ويتقاضى مرتب محترم ولكنه ترك عمله لأنه لم يكن لديه دوافع كافية للعمل ؟

عندما يكون عندك دوافع وبواعث نفسية يكون عندك حماس أكثر وطاقة أكبر ويكون إدراكك أفضل ، بعكس إذا كانت عزيمتك هابطة فلا يكون عندك طاقة ويتجه تركيز اهتمامك نحو السلبيات فقط وتكون النتيجة هى التدهور فى الأداء. ولكن ما هى الدوافع ؟ ماهو مصدرها ؟ وكيف من الممكن أن يكون لدينا دوافع ؟ والأهم من ذلك كيف نحافظ على بقائها معنا باستمرار ؟ هذا هو موضوع بحثنا فى هذا الجزء.
كلمة دافع التى هى بالإنجليزية ( موتيفاشن - Motivation ) جاء مصدرها من الكلمة اللاتينية ( ماتيرى – Matere ) ومعناها





يتحرك ، ويعرف قاموس ( ويبستر Webster ) كلمة الدوافع بأنها الشئ الذى يدفع الإنسان للتصرف أو الحركة. ولو قمنا بتحليل كلمة ( موتيفاشن - Motivation ) نجد أنها مركبة من كلمتين : ( موتيف + اكشن - Motive +Action ) يعنى التصرف الناتج عن دافع .

ماهو مصدر الدوافع ؟ ... من أين تأتى الدوافع ؟
قال دنيس ويتلى مؤلف كتاب سيكولوجية الدوافع **"تتحكم قوة رغباتنا فى دوافعنا وبالتالى فى تصرفاتنا".**

دعنى أقص عليك قصة الشاب الذى ذهب إلى أحد حكماء الصين ليتعلم منه سر النجاح ، وسأله "هل تستطيع أن تذكر لى ماهو سر النجاح ؟ " ... فرد عليه الحكيم الصينى بهدوء وقال له " سر النجاح هو الدوافع " فسأله الشاب " ومن أين تأتى هذه الدوافع ؟ " فرد عليه الحكيم الصينى "من رغباتك المشتعلة " وباستغراب سأله الشاب " وكيف يكون عندنا رغبات مشتعلة ؟ " ... وهنا استأذن الحكيم الصينى لعدة دقائق وعاد ومعه وعاء كبير ملئ بالماء ، وسأل الشاب " هل انت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات المشتعلة ؟ " .. فأجابه الشاب بلهفة " طبعا " .. فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه ، ونظر الشاب إلى الماء عن قرب وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب ووضعها داخل وعاء المياه !! ومرت عدة ثوان ولم يتحرك الشاب ، ثم بدأ ببطىء يخرج رأسه من الماء ، ولما بدأ يشعر بالإختناق بدأ يقاوم بشدة حتى نجح فى تخليص نفسه وأخرج رأسه من الماء ثم نظر إلى الحكيم الصينى وسأله بغضب " ماهذا الذى فعلته ؟ " فرد عليه

وهو مازال محتفظا بهدوئه وابتسامته سائلا " ما لذى تعلمته من هذه التجربة ؟ " فقال الشاب " لم أتعلم شيئا " فنظر إليه الحكيم الصينى قائلا " لا يا بنى لقد تعلمت الكثير ، ففى خلال الثوانى الأولى أردت أن تخلص نفسك من الماء ولكن دوافعك لم تكن كافية لعمل ذلك ، وبعد ذلك كنت دائما راغبا فى تخليص نفسك فبدأت فى التحرك والمقاومة ولكن ببطء حيث أن دوافعك لم تكن قد وصلت بعد لأعلى درجاتها ، وأخيرا أصبح عندك الرغبة المشتعلة لتخليص نفسك ، وعندئذ فقط أنت نجحت لأن لم تكن هناك أى قوة فى استطاعتها أن توقفك " ، ثم أضاف الحكيم الصينى الذى لم تفارقه ابتسامته الهادئة " عندما يكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح فلن يستطيع أحد ايقافك".

نخلص من هذا إلى أن الرغبة هى أول قاعدة للنجاح ، فالرغبة هى غرس البذور فى أرض النجاح ، وسر النجاح هو الرغبة المشتعلة.
لشرح ذلك يجب أن نذكر أنه هناك ثلاثة أنواع من الدوافع :

**النوع الأول هو دافع البقاء :**

قال العالم النفسانى أبراهام ماسلو " أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء ".

فدافع البقاء هو الذى يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والماء والهواء ، بحيث أنه لو كان هناك نقصا فى أى من حاجاته الأساسية فهناك دافع أساسى داخل الإنسان يقوم بتنبيه الجهاز العصبى فى المخ بخصوص هذا النقص ، ومع سرعة تحرك الخلايا العصبية ينشط الإنسان جسمانيا ويصبح





عنده الدافع لعمل مايلزم لإشباع هذا النقص ، وعن تحقيق ذلك يعود الجسم لحالته الطبيعية.

وهناك مثال لتوضيح ذلك ، ففى الغابات توجد صفة مشتركة بين الأسد والغزال ، فمع بداية اليوم فى الصباح يأخذ كل منهما فى الجرى بسرعة ، فالأسد يعلم أنه يجب عليه أن يجرى أسرع من أبطأ غزالة وإلا فإنه سيموت جوعا ، والغزالة تعلم أنه يجب عليها أن تجرى بسرعة أكبر من أسرع أسد وإلا فإنها ستكون فريسة له ، وحتى إذا لم يكن لديهما الرغبة فى الجرى فلابد من الجرى وبسرعة محافظة على البقاء.

دعنى اسألك ، اثناء عبورك لأحد الطرق السريعة لمحت فجأة إحدى سيارات النقل تتجه ناحيتك بسرعة فماذا سيكون تصرفك ؟ طبعا ستجرى بأقصى سرعة ، أليس كذلك ؟
ولو انك عدت لمنزلك بعد يوم عمل مرهق ، ولم يكن لديك طاقة للقيام بأى شئ ، وقررت الإسترخاء أمام شاشة التليفزيون ، ولكن فجأة سمعت أحد يصرخ قائلا " حريق ... حريق " فماذا سيكون تصرفك ؟ طبعا ستغادر المكان بأسرع مايمكن!!! ولكن من أين جئت بهذه الطاقة التى كانت منعدمة ؟ الرد انها أصبحت متيقظة وقوية.

وقد حدث أن كنت مرة فى ولاية لويزيانا بأمريكا ألقى محاضرة عن " الدوافع النفسية " وكان الحماس يملأ القاعة والجميع يستمتعون بالموضوع ، وفجأة إنطلق جرس إنذار الحريق واندفع الجميع خارج القاعة للنجاة بحياتهم ، وبعد دقائق قليلة سمعنا صوت أحد المسئولين عبر مكبرات الصوت يعتذر عن

إنطلاق جرس الإنذار عن طريق الخطأ ، وعاد الحاضرون مرة أخرى والإبتسامة على وجوههم.

وفى عام 1975 فى طريقنا إلى كندا أنا وزوجتى أمال ، وكان معنا 2000 دولار ، وعندما هبطت الطائرة فى اوروبا كان أمامنا 5 ساعات انتظار فتجولنا فى المحلات واشتريت ساعتين لى ولزوجتى وكانت قيمتهما 1800 دولار وقالت لى زوجتى " لماذا هذا التهور؟ كيف سنعيش بـ 200 دولار فقط ؟ " فقلت لها " طبعا هذا مستحيل و لذلك لابد من الحصول على عمل وبسرعة ". وبما إننا كنا متلهفين على النجاح بدافع البقاء وجدنا عمل فى أقل من أربعة أيام.

وفى إحدى محاضراتى عن الطاقة سألنى أحد الحاضرين " لو أن شخصا مريضا خرج لتوه من المستشفى فهل تظن أن دافع البقاء سيكون له أى تأثير عليه ؟ " ... وكان ردى عليه " طبعا بالتأكيد فمثلا عند خروجه من المستشفى لو جرى وراءه كلبا مسعورا سيجرى هذا المريض أسرع من أى بطل من أبطال الجرى" !!!

وبناءا على ذلك فمهما كانت طريقة حياتك لو كان بقائك مهددا ستصبح يقظا وسيكون حماسك أقوى لانقاذ نفسك.
ولك أن تتخيل لو كانت عندك هذا النوع من الحماس دائما فكيف ستكون قوتك وكم من نتائج أفضل ستحقق بناءا على ذلك.





**النوع الثانى من الدوافع هو الدوافع الخارجية** :

هذا النوع من الدوافع يكون مصدره العالم الخارجى ، كمحاضر ممتاز مثلا أو الأصدقاء أو أفراد العائلة أو المجلات أو الكتب أو رؤسائنا فى العمل ... الخ. مشكلة الدوافع الخارجية هى انها تتلاشى بسرعة.

دعنى اسألك : هل حدث إنك حضرت أى محاضرة بهدف تنشيط الدوافع النفسية ؟
إذا كانت الإجابة بـ " نعم " ... فكم كان مقدار حماسك بعد أسبوع من المحاضرة ؟ ... وكم كان مقدار هذا الحماس بعد شهر ثم بعد ستة اشهر من المحاضرة ؟ ... بالطبع كانت درجة الحماس فى انخفاض أليس كذلك ؟

سؤال أخر : لو أن رئيسك فى العمل قابلك بإبتسامة لطيفة ... فهل لهذه المقابلة تأثيرا على يومك فى العمل ؟ ... ولو حدث العكس وقابلك بطريقة جافة بدون سلام أو إبتسام فهل لهذا أيضا تأثيرا على يومك ؟ ... بالتأكيد أن ذلك سيؤثر على يومك ومن الممكن أن يؤثر على حالتك النفسية لمدة طويلة.

يعتمد الإنسان للأسف اعتمادا كبيرا على الدوافع الخارجية حتى يشعر بتقدير رؤساءه وأصدقاءه وأفراد عائلته ، فنحن دائما نحتاج لرضاء الأخرين ونحب دائما أن نكون مقدرين ونريد أن ينظر الناس إلينا نظرة احترام حتى نشعر بقيمة أنفسنا وقد يكون ذلك سببا فى أننا احيانا نتصرف تصرفات لا تتطبق مع رغباتنا وندلى بأشياء ليس من الضرورى أن تكون نابعة من داخلنا.

قال الكاتب الأمريكي بنيامين فرانكلين Benjamin Franklin
" نظرات الآخرين لنا هي التي تهدمنا ... ولو كان كل من حولي من العميان ماعدا أنا لما احتجت لثيابا أنيقة ولا لمسكن جميل ولا لأثاث فاخر".

وقال عالم النفس الأمريكي ويليام جامس " لو انتظرت تقدير الآخرين لواجهت خداعا كبيرا ".

عن طريق المحاضرات التى ألقيها لكثير من المؤسسات والشركات حول العالم ومن خلال بعض الأبحاث التى قمت بها اكتشفت ان معظم شركات التأمين تنظم سنويا مسابقات بين مندوبين البيع بها ، فالمندوب الذى يحقق أعلى نسبة مبيعات يفوز برحلة شاملة لجميع التكاليف لشخصين إلى إحدى الجزر الجميلة فى العالم. فالمندوب الذى تصل حجم مبيعاته من شهادات التأمين إلى 2000 دولار فى الأسبوع تصل مبيعاته خلال المسابقة إلى 3000 دولار فى الأسبوع ، أى أنه يقوم بعمل مجهود كبير للفوز بجائزة المسابقة فترتفع مبيعاته بنسبة 50% ، ولكن بعد اسبوع من انتهاء المسابقة تنخفض مبيعاته إلى 1500 دولار فى الأسبوع !!!

فما السبب ؟ بالرغم من أن المندوب هو نفس المندوب ويعمل لنفس الشركة ويبيع نفس الخدمة فى نفس السوق إلا أن الدوافع قد تغيرت وهذه هى مشكلة الدوافع الخارجية حيث يتلاشى تأثيرها بسرعة.

مثال آخر ... بعد تعييني مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة انتظرت أن اتلقى التهانى الكثيرة ، وطال انتظارى على غير





ما توقعت ، وجاء رئيسي لزيارتى فى مكتبى ورأى باقة جميلة من الورد فسألني " ماهذا الورد الجميل ومن الذى ارسله لك ؟ " وقرأ البطاقة الموجودة على باقة الورد وكان مكتوبا عليها " عزيزى ابراهيم ... أجمل التهانى القلبية ... أنا فخورا جدا بنجاحك " وكان التوقيع ابراهيم الفقى!!! .

فسألني رئيسي وعلى وجهه علامات الدهشة " ماهذا ، هل أنت الذى أرسلت الورد لنفسك؟ " وكان ردى " طبعا ... لقد انتظرت أن أتلقى باقة من الورد ولما طال انتظارى قررت أن أقوم أنا بهذا العمل حيث أننى لم أجد أحد يقدرنى أكثر منى" .

ولدهشتى وصلنى فى اليوم التالى ثلاث باقات من الورد ولكنها فى تلك المرة لم تكن مرسلة منى بل كانت من بعض موظفى الفندق.

قال مارك توين "يمكنك الانتظار متمنيا حدوث شئ ما يجعلك تشعر بالرضاء تجاه نفسك وعملك ، ولكن يمكنك أن تضمن السعادة إذا اعطيتها لنفسك ".

بعد الانتهاء من احدى محاضراتى فى مونتريال قامت إحدى الحاضرات بالأخذ بهذه النصيحة فى حياتها الخاصة فكانت كلما أنجزت شيئا أو قامت بتحقيق أحد أهدافها تدعو نفسها على العشاء أو تشترى لنفسها ثيابا جديدة أو تبعث لنفسها بباقات الورد الجميل وكانت بهذه الطريقة تحمس نفسها وتشجعها باستمرار.

أنت أيضا تستطيع عمل نفس الشىء وستجد فرقا كبيرا فى درجة حماسك.

وقد قال كونفيوشيس أحد حكماء الصين " ما ينشده الرجل السامي يجده في نفسه ، وما ينشده الرجل العامي يجده في الآخرين ".

**النوع الثالث من الدوافع هو الدوافع الداخلية :**

هذا النوع من الدوافع هو أقواهم وأكثرهم بقاء حيث أنك بالدافع الداخلى تكون موجها عن طريق قواك الداخلية الذاتية التى تقودك لتحقيق نتائج عظيمة.

عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة كان مدربى مهما جدا بالنسبة لى لدرجة أننى كنت على وشك أن أرفض الاشتراك فى إحدى البطولات لأن مدربى لم يكن قد حضر بعد ، فقد كان جميع الفريق منتظرا فى محطة القطار استعدادا للسفر للاشتراك فى بطولة مصر وكنت أنا فى انتظار وصول المدرب بفارغ الصبر ، ومر الوقت ولم يصل المدرب وكنت على وشك العودة للمنزل لولا أن أحد أصدقائى بالفريق اقترب منى وقال لى " ماذا ستفعل لو أن مدربك توفى فى يوم من الأيام ؟ ... هل ستعتزل اللعبة ؟ " ... فى الحقيقة لم يحدث أننى فكرت فى مثل هذا الظرف من قبل .. ثم أضاف صديقى " أنت بطل ممتاز وفى استطاعتك الاعتماد على نفسك وليس على أى أحد آخر ، لقد تدربت بما فيه الكفاية ولياقتك البدنية فى أعلى مستوى ، ويمكنك أن تفوز بالبطولة لنفسك ، خذ التشجيع ممن حولك ، من عائلتك ومدربك حتى لو لم يكونوا حاضرين ".
كان كلامه بمثابة منشط منعش بالنسبة لى وقررت الاشتراك ، وأثناء البطولة كانت لياقتى عالية لأنى قمت بتشجيع نفسى ، وكان حماسى مرتفعا لأكسب البطولة لنفسى ولكل من كان يتمنى لى الفوز ، وأيضا لمدربى واعتمدت على نفسى وفزت ببطولة مصر ، واستطعت أن أنجح بنفسى رغم عدم وجود مدربى بجانبى فقد كانت كل القدرات والاستعدادات كامنة فى





داخلى فى انتظار أن أقوم أنا بإخراجها. وهذا مثال لقوة الدوافع الداخلية.

وكمثال آخر ... تلك السيدة التى كانت متزوجة وعندها خمسة أطفال وكانت علاقتها بزوجها على ما يرام حيث أنها كانت تقوم برعايته على أكمل وجه ، وأيضا برعاية الأطفال وشئون المنزل ، ولكن فجأة تركها زوجها وارتبط بامرأة أخرى ، وبدلا من أن تبكى وتحزن على تركه لها قامت بمواجهة التحدى الكبير فبحثت عن عمل ووجدت فرصة كعاملة نظافة فى فندق صغير ، وفى أقل من خمس سنوات وبمجهودها ودوافعها الداخلية أصبحت المالكة لهذا الفندق.

ويحكى التاريخ قصة هيلين كيلر السيدة الصماء العمياء التى أصبحت من أقوى المعلمات والكاتبات. ولكن قليل من الناس تحدثوا عن آن سولومون وهى التى كانت وراء نجاح هيلين فقد كانت المصاحبة لها ومعلمتها وصديقتها ومصدر إلهامها وظلت معها سنوات طويلة وكانت واثقة من قدرات هيلين ، وبالرغم من إنه لم يكن هناك أى إلزام على " آن " أن تأخذ تلك المسئولية الصعبة إلا ان إيمانها الشخصى النابع من داخلها هو الذى كان يقودها ، أى أن دوافعها الداخلية هى التى كانت توجهها.

دعنى اسألك هذا السؤال ... لو أنك أردت التدريب فى إحدى النوادى الرياضية واتفقت مع أحد أصدقائك ليصحبك إلى هذا التدريب ، وفى آخر لحظة ورغم اتفاقكم ألغى صديقك الموعد ، فهل ستذهب للتدريب بمفردك أم أنك ستقوم أنت الآخر بإلغاء

التدريب ؟ ... دوافعك الداخلية ستقول لك إنك إذا تدربت سيكون جسمك أقوى وصحتك أفضل وسيرتفع مستوى طاقتك وستقودك دوافعك الداخلية للذهاب إلى التدريب مهما حدث سواء بمفردك أو بصحبة الآخرين.

الدوافع الداخلية هى السبب فى أن يقوم الشخص العادى بعمل أشياء أعلى من المستوى العادى ويصل إلى نتائج عظيمة .. هى القوى الكامنة وراء نجاح الإنسان .. هى الفرق الذى يوضح التباين فى حياة الأشخاص .. هى القوة التى تدفعك إلى أن تزرع الزهور بنفسك بدلا من أن تنتظر أحدا يقوم بتقديمها لك .. الدوافع الداخلية هى النور الذى يشع من أنفسنا .. هى المارد النائم بداخلنا فى انتظار أن نوقظه.
وكما قال رالف والدو امرسون " ما يوجد أمامنا وما يوجد خلفنا يعتبر ضئيلا جدا إذا قارنه بما يوجد بداخلنا ".

كان الفيلسوف سقراط هو أول من تكلم عن قانون " السببية " من أكثر من ألفين عام ، وفى أيامنا هذه يسميه علماء النفس قانون " السبب والنتيجة " بمعنى أن لكل سبب نتيجة فإذا استطعت تكرار السبب ستصل لنفس النتيجة فى كل مرة.
والآن أقدم لك نموذج للدوافع فى خمسة خطوات :

**أولا** : التنفس :
خذ شهيق لغاية العد إلى أربعة ثم زفير أيضا حتى العد إلى أربعة ، تنفس دائما بهذه الطريقة اثناء التجربة.
**ثانيا** : وضع الجسم :
اجلس أو قف واكتافك مفردة ورأسك مرفوعة.





**ثالثا** : التأكيد :
ردد فى سرك خمسة مرات رسالة تقول " أنا قوى " ... أعطى هذا التأكيد صوت فى قوة الرعد صادر من جسمك ، كرر ترديد الرسالة خمسة مرات بصوت عال " أنا قوى ".
**رابعا** : ربط الاحساسات :
كن واثقا من تأكيداتك واربط شعورك بكل حواسك ، بمعنى أنك لا يجب أن تقول بطريقة ضعيفة " أنا قوى " وأيضا لا تقول " ربما أنا قوى " أو " احتمال أن أكون قوى " ولكن لابد أن تقول " أنا قوى " بقوة مربوطة بأحاسيسك.
**خامسا** : الرابط :
هل هناك إحدى الأغنيات تذكرك بشخص معين ؟ .. إذا كان الأمر كذلك فهذه الأغنية عبارة عن رابط.
هل حدث إنك رأيت طائرة فخطر على بالك آخر إجازة قمت بها أو أى تجربة أخرى ؟ .. هذا أيضا من الممكن أن يكون رابط.
هل حدث أن نوعا معينا من العطور جعل أحد الأشخاص يخطر على بالك ؟ إذا كان الأمر كذلك فهذا أيضا يعتبر رابط.

**فما هو الرابط ؟**
إذا شعرت بعاطفة قوية ومؤثرة وسمعت فى نفس الوقت أغنية معينة أو مر عليك عامل مؤثر فهذه التجارب سترتبط ببعضها عصبيا. ولإيضاح ذلك تأخذ مثال تجربة العالم الروسى بافلوف الذى كشف أن عملية الربط فى إمكانها أن تثير عمل جسمانى ، فقد كان بافلوف يقوم فى كل مرة بدق الجرس عند تقديم الطعام لكلبه ، وكان من الطبيعى أن يسيل لعاب الكلب عند تقديم الأكل ، وبعد فترة قصيرة تكون ربط عصبى ما بين تقديم الأكل ودق الجرس ، وبعد ذلك تعمد أن يدق الجرس بدون أن

يقدم أى طعام للكلب فكانت النتيجة أن سال لعاب الكلب بمجرد سماعه للجرس رغم عدم وجود الطعام .
وقد قمت أنا شخصيا بتجربة مشابهة مع قطتى بياتكا ، فقد كنت أضع لها بسكوتها المفضل فى علبة صغيرة ، وكنت أهز العلبة فتحدث صوت ، فتأتى القطة وأقدم لها البسكويت ، وبعد فترة أصبحت تجرى نحوى بمجرد سماع صوت العلبة سواء قدمت لها البسكويت أم لا.

والإنسان يتصرف على نفس النمط .. فالعطور والصور والكلام والحركات من الممكن أن تكون روابط تعيد إلى أذهاننا مواقف معينة وتعيشنا مرة أخرى فى التجارب التى مررنا بها من قبل.

والآن سأقوم بإيقاظ حماسك
عندما تضع يدك على الرابط الذى هو من الممكن أن يكون قبضة يدك مثلا أو أى شئ آخر فأنت بطريقة تلقائية ستبدأ فى التنفس بقوة وسترى نفسك قويا وتحرك جسمك بقوة وستسمع نفسك تقول " أنا قوى " وستشعر بهذا الإحساس بقوة.
ولنجرب ذلك معا :
فكر فى تجربة أدت إلى ارتفاع درجة حماسك جدا فى الماضى.
تنفس بقوة وأفرد اكتافك وارفع رأسك ، وعندما تكون احساساتك قوية ألمس الرابط المتعلق بهذا التجربة وردد خمس مرات " أنا قوى .. أنا قوى ".
والآن أرفع يدك عن الرابط ثم ألمس الرابط مرة أخرى .. ما الذى تشعر به الآن ؟ .. وما الذى تسمعه بداخلك ؟ .. لو أنك قمت بهذا التدريب بطريقة صحيحة فمن المفروض أن ترتفع درجة حماسك للغاية.





درب نفسك على استعمال الرابط عدة مرات يوميا إلى أن يصبح جزءا منك وتتعود عليه. من الآن كل الذى يجب عليك عمله لتصل لحالة القوة هذه هو أن تلمس الرابط الخاص بالتجارب التى أدت إلى رفع درجة حماسك.

والأن أقدم لك استراتيجية الدوافع القوية :

1- قم بشراء نوته مذكرات ودون فيها يوميا على الأقل ثلاث أشياء ناجحة قمت بها فى ذلك اليوم ، وليس من المعقول أن يكون ظنك أنك لم تقم بعمل شئ ناجح على الإطلاق لأنك مازلت تتنفس وبصحة جيدة ، وعندك أفكار مفيدة ولك علاقات. أطلق على هذه النوتة " صديقى إلى النجاح " واقرأها من وقت لآخر لأن ذلك سيزيد من حماسك بسرعة.

2- قم بعمل قائمة بالأشياء التى تريد شراءها ، وفى كل مرة تنجز عملا ناجحا اشترى لنفسك شيئا من هذه القائمة. قد يكون العمل الناجح هو صفقة مربحة أو مجاملة لصديق لك أو ضبط لعواطفك عند اللزوم ، قد تكون مكافأتك هى دعوة على العشاء أو شراء كتاب مثلا أو مشاهدة فيلما مضحكا .. الخ.

3- قم بعمل شيئا خاصا بك مرة فى الأسبوع ، كسماع موسيقاك المفضلة مثلا أو القيام بتمارين رياضية أو تناول وجبة صحية أو التنزه فى مكان هادئ.

4- تدرب على الرابط ثلاث مرات يوميا وتأكد أن تقوم بعمل ذلك بإحساس وشعور صادق وتأكد إنك تنجح فى كل مرة

# الطاقة

"وقود الحياة"





حتى تصبح هذه العملية تلقائية. سر على الدرب خطوة خطوة هذه حياتك .. تصرف فيها الآن .. استمر فى حماسك

**وتذكر دائما**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**

<u>المفتاح الثانى</u>

# الطاقة
## وقود الحياة

" الرجل الحكيم هو الذى يعتبر أن الصحة هى أعظم نعمة للإنسان "

هيبو كراتز

**عندما** تكون على درجة مرتفعة من الحماس ، تكون طاقتك عالية ... أليس كذلك ؟
الدوافع تمدك بالطاقة ، ولكنك دائما فى احتياج إلى شئ بجانب الدوافع لتوليد كمية كبيرة من الطاقة ، وفى هذا الجزء سأرشدك إلى أعظم الوسائل التى تمكنك من زيادة طاقتك بطريقة فعالة للغاية.

على مدى أكثر من ثلاثين سنة درست وبحثت كيف أن نظام الأكل والشرب والتنفس والرياضة يؤثرون على النجاح.
كنت بطلا لمصر فى تنس الطاولة لسنوات عديدة ومثلت بلادى مع الفريق القومى فى بطولة العالم بألمانيا عام 1969 . وكرياضى على مستوى المنافسة الجدية كنت دائما تحت الإشراف المباشر مع دكتور الفريق والمدربين الذين يمدوننى بالنصائح الطبية فكونت عادات صحية سليمة منها أننى رغم سفرياتى للخارج ومعيشتى فى المجتمع الغربى لا أتعاطى





الخمور ولا أدخن ولا أسهر ، حتى الشاى والقهوة والمشروبات الغازية لا يوجد لها مكان عندى واعتبرت أن الحياة الصحية السليمة هى أهم أولوياتى.

فى اعتقادى أنه فى الممكن تصنيف الناس إلى ثلاث أنواع :
<u>النوع الأول</u> : هم الناس الناجحون من جميع النواحى... يعملون باجتهاد وأذكياء ويأكلون بطريقة صحية ويمارسون التمرينات الرياضية بانتظام ويخصصون دائما وقتا كافيا لهم ولعائلاتهم ، ويستطيعون أن يعيشوا حياة صحية ومتوازنة.
<u>النوع الثانى</u> : هم الناس الذين يتركز نجاحهم على عملهم وعندهم هدفا رئيسيا فى حياتهم يتلخص فى العمل الدائم باجتهاد والتوسع فى العمل وتكوين الثروات. فحقا إنهم ينجحون ماديا ، ولكن يأتى هذه النجاح على حساب نواح أخرى فى حياتهم ... فمثلا يكون نظام غذائهم غير صحى ، يدخنون ، يدمنون تناول الشاى والقهوة بشراهة وربما يتعاطون الخمور ومن النادر أن يكون عندهم وقت لممارسة أى تمرينات رياضية ودائمى الشكوى أنه لا يوجد وقت لأى شئ آخر سوى العمل وأنهم دائما مشغولين بسبب التزاماتهم فى العمل.
<u>النوع الثالث</u> : هذا النوع من الناس هو الذى يعيش حياته فى حلقه مفرغة فهو يشكل المجموعة التى تبدأ يومها بالسيجارة وفنجان القهوة ثم يبدءون حربهم مع حركة المرور ذهابا إلى العمل ويعودون آخر اليوم إلى المنزل لتناول أسرع وجبة من الطعام بصرف النظر عن قيمتها الغذائية ويشاهدون التليفزيون حتى يغلبهم النوم. فهم مع السيجارة والقهوة طوال النهار ، وقلما يفكرون فى ممارسة أى رياضة ، وبعد كل هذا يندبون حظهم السيئ على طاقتهم الضعيفة وصحتهم المتدهورة.

هذه الأنواع الثلاثة من الناس موجودون فى كل مكان فى العالم ، لدرجة أن بعض الباحثين فـى أمريكـا وجدوا أن واحد من كل أثنين من الأمريكان يموتون بمرض من أمـراض القلب وواحد من كل ثلاثة يموتون بالسرطان هؤلاء الناس يقعون فى مصيـدة رفع مستوى حياتهم بدلا من أن يعيشوا فعـلا حياتـهم ، وقد قـال جورج برنارد شو " العقل السليم في الجسم السليم ، فلابد من رفع مستوى كلاهما حتى تعيش حياة صحية سليمة".

فى إحدى محاضراتى تحت موضـوع الحياة الصحيـة السليمة سألت الحاضرين " من منكم يقوم بتربيـة الكـلاب والقطـط ؟ " وكان من الطبيعى أن يرفـع بعض الحـاضرون أيديـهم ... وقـال أحدهم أن عنده كلب ... فسألته " مـاذا تطعم هـذا الكلب ؟" ... فكان رده " الأكل الخاص بالكلاب " ... فسألته " هل تصطحب كلبك فى نزهته اليومية للمشى كل صباح ؟ " ... فقـال " طبعـا ، ولمدة ساعة كاملة " ... فسألته " هـل تقدم لـه السجائر وتعطيه خمرا ، وتطعمـه أى طعامـا كـان؟ " ... فقـال " بـالطبع لا " ... فسألته " كم يساوى هـذا الكلب ؟ " ... فقـال " 500 دولار " ... ثم سألته " ما هو نظام غذاءك كل يوم ؟ " ... فقـال " أنـا لا أتنـاول وجبة إفطار فى الصباح ولكن أكتفى بشرب الكثير مـن القـهوة ، وفى وجبـة الغذاء أتنـاول بعض الساندويتشـات بسرعة بسبب إنشغالى الشـديد فـى العمـل ، أمـا فـى العشـاء فأنـا آكل أى شئ موجود بالمنزل " ... فسألته " هل تمارس التمارين الرياضية أو هل تزاول أى رياضـة ؟ " ... فقـال " لا ، فليس عندى وقـت لذلك " ... وكان آخر سؤال وجهته إليه هو " هل أنت مدخن ؟ " ... فقـال بحماس " نعم ، أدخن حوالى علبة كاملة من السجائر "





فقلت لـه " دعنـا نحلل هذا الموقف ، أنـت تقدم لكلبك الطعـام الخاص به الذى يشتمل على العنـاصر الغذائيـة التى يحتاجـها ، وتواظب على أن قوم بالمشى كل يـوم ، ولا يتنـاول أى مكيفات أو خمور ، وكل ذلك حتى تحـافظ عليـه ، أمـا عـن نفسك فـأنت تدخن علبة كاملة من السجائر يوميا ، ولا تمـارس أى رياضـة ، وتتناول أى طعام بصرف النظر عـن قيمتـه الغذائيـة ، وتشـرب القهوة بكثرة ، بالرغم من أن جسمك هـذا يساوى مليارات مـن الدولارات " ... فضحك وقال " لذلك أعتقد أننـى سأموت قبـل كلبى ".

لنكتشف معا الآن من هم لصوص الطاقة

• أول لصوص الطاقة ... هو عملية الهضم

هل حدث أنـك استيقظت صباحـا بعد نـوم عميـق لمـدة 6 أو 8 ساعات أو حتى 10 ساعات ومازلت تشعر بالتعب ؟ ... إذا حدث ذلك فأحد الأسباب الرئيسية هو سوء الهضم ... فقد تكون تناولت وجبة دسمة وذهبت للنوم بعدها مباشرة ، ففى هـذه الحالـة يكون الجسم مستيقظ ومنهمك فى هضم الوجبة الدسمة التى أنهكت بها قواه. ويحدث نفس الشئ عندما تتناول وجبة كبيرة فى الإفطـار فإن أكثر من 80% من الدم يتجه للمعدة لمساعدتها على الهضم ، وإذا ما تنـاولت وجبـة أخرى خـلال أربـع سـاعات فـأنت تجـهد جسمك أكثر من اللازم مما يسبب نقص الطاقة عندك.

• ثانى لصوص الطاقة ... هو القلق :

عندما تشعر بعدم الأمان بالنسبة لأى شئ متعلق بـالعمل مثـلا أو بالعلاقات الاجتماعية ، وتظل دائم التفكير فى هذا الشئ ... فالذى يحدث هـو أن طـاقتك الفعليـة ستقوم بسلب جـزء مـن الطاقــة الجسمانية والعاطفية حتى تغذى عملية التفكير ، وبالتـالى تشـعر أن طـاقتك ضـعيفة.

• <u>ثالث لصوص الطاقة ... هو الإجهاد</u> :
عندما تجهد نفسك أكثر من اللازم ستشعر بالتعب وتشعر بنقص فى الطاقة.

**كيف يمكن رفع الطاقة عندنا ؟**

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الطاقة وهى :
الجسمانية والعقلية والعاطفية.

• **<u>الطاقة الجسمانية</u>** :
فى الحديث عن الطاقة الجسمانية سنتناول التنفس ونظام التغذية والتمرينات الرياضية.

**<u>أولا</u> : التنفس :**
التنفس هو أول وأهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة ، فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التى يتكون منها ... فمن الممكن أن تظل على قيد الحياة دون تناول أى طعام لمدة أسبوع وبدون تناول الماء لمدة 48 ساعة ، ولكن على أقصى تقدير 5 دقائق بدون أن تتنفس. وكثير من الناس لا يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس وأغلب الناس يستخدم أقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس رغم أن الهواء متوافر مجانا !!! ... وعليك أن تتأكد من أن أى برنامج صحى تتبعه يركز على التنفس بطريقة سليمة. فبرامج تمارين العقل والجسم مثل اليوجا والتأمل والكاراتيه والسباحة يركزون جميعا على قوة التنفس. فالتنفس بطريقة سليمة ينظف جهاز الجسم بطريقة فعالة بمقدار 15 مرة أكثر من الطريقة العادية. وقد قال فى ذلك دكتور ووبر الحاصل على جائزة نوبل فى علم وظائف الخلايا :

" ان الأكسجين ضرورى لتكوين خلايا صحية سليمة وأن نوعية الحياة التى تعيشها يحددها نوعية خلايا الجسم" وعلى ذلك فإمداد الجسم





بأقصى كمية من الأكسجين لابد أن تكون هدفك الأول لتعيش حياة صحية سليمة ولتولد كمية كبيرة من الطاقة.

وعند الحديث عن التنفس يجب ذكر نوعين من التنفس :
<u>النوع الأول</u> هو التنفس التفريغى :
وهذه الطريقة من التنفس هى التى تنقى خلايا الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبب انسدادها. وللوصول لهذه الطريقة من التنفس يمكنك عمل الآتى:

- إستنشق من الأنف حتى العد إلى 4 وإملأ الرئتين بالهواء.
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى 10.
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى 5.
- كرر التمرين بحيث أن تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه دائما فى نصف المدة .. فمثلا لو احتفظت بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى 12 فعليك القيام بتفريغ الهواء حتى العد إلى 6 .. ولو وصلت حتى العد إلى 16 يجب أن يكون التفريغ حتى العد إلى 8 .. وباستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببطء ، وتذكر دائما أنه لا يوجد حدود بخلاف تلك التى تفرضها أنت على نفسك.

<u>النوع الثانى</u> من التنفس هو لتوليد الطاقة :

- استنشق من الأنف حتى العد إلى 4.
- فرغ الهواء من الفم حتى العد إلى 4 وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.
- قم بهذا التمرين 10 مرات.
- يجب عليك ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس التفريغى والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يوميا ( فى الصباح ، ومنتصف اليوم وفى المساء ) إلى أن يصبح جزء من حياتك

اليومية ولاحظ ارتفاع درجة الطاقة لديك وبما أنك تقوم بالتنفس على أى الأحوال فقم بهذه العملية بطريقة سليمة وتمتع بكمية هائلة من الطاقة.

**ثانيا : نظام التغذية :**

هل حدث انك واظبت على نظام تغذية معين لإنقاص أو لزيادة الوزن ؟ .. إذا كانت الإجابة بنعم .. فهل نجح هذا النظام معك ؟

اكتشف الباحثون فى جامعة هارفارد أن 99,9% من نظم التغذية لا يؤدى إلى نتيجة مجدية ، والذين يتبعون هذه النظم لإنقاص الوزن عادة ما يعودون إلى وزنهم الأصلى وأحيانا إلى أكثر من هذا الوزن.

ونظام التغذية ( رجيم ) يعنى باللغة الإنجليزية Diet ... ولو جزأنا هذه الكلمة نجد أنها مكونة من Die or eat بمعنى كل أو موت ... فأنت عندما تتبع نظام تغذية معين تكون النتيجة أن جسمك وعقلك يخافان من فكرة التجويع ، ولهذا السبب هما يتحدان ضدك ، ولذلك تشعر بالجوع بسرعة أكثر .. فبنظام التغذية الذى يهدف لإنقاص الوزن مثلا من الصعب أن تصل إلى النجاح فى الحصول على هذا الهدف وما تحتاجه حقيقة هو النظام السليم لحياتك.

وقد قال موليير " يجب علينا أن نأكل لكى نعيش لا أن نعيش لكى نأكل " ... فكثير من الناس الذين يحضرون محاضراتى الخاصة بالصحة يقولون انهم يحبون الأكل وأنه متعة بالنسبة لهم ... ويكون ردى على هذا هو قول برنارد شو " لا يوجد حب أصدق من حب الطعام ، ونحن نحفر قبورنا بأسناننا كل يوم ".





إذا فكرنا أن 70% من الكرة الأرضية عبارة عن مياه ، وأن أكثر من 80% من جسمك عبارة عن ماء .. فماذا تظن أن يكون أهم بند من بنود نظام تغذيتك ؟ .. " الماء طبعا .. أليس كذلك ؟ " .. وفى الواقع أن الطعام الصحى مثل الخضار والفاكهة يحتوى على نسبة عالية من الماء .. فأنا مثلا فى وجبة إفطارى أتناول الكثير من الفواكه والعصير المكون من 8 جزارات وتفاحتين ، ولابد أن تحتوى وجبة الغذاء على السلاطة المكونة من أنواع كثيرة من الخضراوات ، كذلك وجبة العشاء .. فهذا نظام حياتى .

فيجب عليك أن تختار طريقة صحية للأكل .. فمثلا تناول كثير من الفواكه عندما تكون المعدة غير مملوءه بعد بالطعام ، وعليك بإضافة السلاطات مع وجباتك ، وأيضا إذا أردت أن تتناول شئ بين الوجبات فمن الأفضل أن يكون هذا الشئ هو الخضار والفاكهة .. وهناك مثل يقول " تفاحة في اليوم تبعد عنك المرض وزيارة الأطباء " ... ولم أجد مثلا يقول " أن قطعة من الشيكولاتة في اليوم تقوم بهذا " !!!

والآن يجب ملاحظة ما يلى :

- يتدهور مستوى طاقة الإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من السوائل وأفضل هذه السوائل هى الماء.
- الرغبة فى النوم بعد الظهر وقلة التركيز يكون عادة سببها الجفاف.
- تناول عصائر الفاكهة الطازجة ، وقم بشرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم ، ولا تنتظر إلى أن تصل إلى درجة العطش حيث أن العطش علامة على الجفاف .. فمن الأحسن دائما أن يظل كوب الماء قريب من يدك دائما وتناوله ببطء.

**ثالثا : التمارين الرياضية :**

يربط معظم الناس التمارين الرياضية بالألم وشد العضلات وتمزقها مع إننا من المفروض أن نربط هذه التمرينات بقضاء وقتا ظريفا وممتعا.

ومن الطريف أن أحد المشتركين فى محاضرة عن نظام الحياة قال لى " يمكننى أن أقوم بعمل أى شئ إلا الرياضة حيث أن أخر مرة جريت فيها كان من السيارة إلى المنزل ، ولم يكن ذلك إلا لأن كلب الجيران كان يجرى ورائى " !!!

وللاستمتاع بالتمارين الرياضية عليك بإتباع الآتى :

- اشترك فى نادى رياضى من تلك النوادى التى تهتم بالصحة ، وهناك ستتعرف على شخصيات تشد انتباهك لأنهم يتحدثون دائما عن التمارين الرياضية ويعيشون حياة صحية سليمة وسيمدونك أنت أيضا بالطاقة.
- السباحة والمشى من الرياضات الممتازة.
- ابدأ يومك بتمارين التنفس التى ذكرتها من قبل ، وبعد ذلك قم بمزاولة تمارين شد العضلات ، وبعد ذلك بالمشى فى المكان ، ثم بعد ذلك بالجرى فى المكان ببطء.
- قم بتمارين لتقوية عضلات البطن والصدر والذراعين.
- اجعل للمشى نصيب فى نظام حياتك اليومى حيث أن ذلك لن يزيد عن 15 دقيقة من وقتك من الممكن أن تمارسها فى الطريق العام أو فى مكان مغلق إذا لم يكن الطقس يساعد على ذلك.
- استثمر فى شراء أجهزة التمارين الرياضية مثل جهاز التجديف ، العجلة الثابتة ، والسجادة المتحركة.
- يمكنك ممارسة تمريناتك الرياضية حتى أمام التليفزيون.





بالطبع إذا كان هناك أية مشاكل صحية ، فيجب عليك استشارة طبيبك عن نوع التمرينات المناسبة لحالتك والتى تساعد على نشاطك وزيادة قوة تحملك.

ابدأ من اليوم واهتم بصحتك ، وستلاحظ ارتفاع مستوى طاقتك كل يوم.

**الطاقة العقلية :**

عندما يكون عندك هدفا معينا تريد تحقيقه تكون عادة متحمسا وتتولد لديك طاقة عالية جدا .. فتحديد الأهداف والعزم على تحقيقها هما المصدر الأساسى للطاقة العقلية .. فعليك بالبدء فى كتابة أهدافك ، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيق هذه الأهداف .. وبهذه الطريقة سيرتفع مستوى الطاقة العقلية لديك ، ويجب عليك تدوين هذه التأكيدات وقراءتها يوميا وستكون النتيجة الحتمية هو مدك بالطاقة التى تلزمك.

**الطاقة العاطفية :**

البرامج العقلية الجسدية مثل اليوجا والتأمل والـ " تاى تشى " هى طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية ، ومن الممكن أن تحصل على فوائد مماثلة لفوائد هذه البرامج بدون تكاليف ، وذلك بالجلوس فى مكان هادئ ، والتنفس بهدوء ، والإحساس بطريقة التنفس هذه ، وبتخيل جسدك سابحا فى الهواء إلى أعلى وإلى أسفل مع حركة تنفسك ، وفكر فى إنسان تحبه أثناء القيام بذلك ، وستشعر بالهدوء مع إرتفاع فى الطاقة العاطفية.

وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى :

1-التنفس :
- قم بالتدريب على طريقة التنفس التفريغى 3 مرات يوميا حتى العد إلى 10 فى كل مرة.
- قم التدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة 3 مرات يوميا حتى العد إلى 10 فى كل مرة.

2- تمارين الصباح :

| | |
|---|---|
| - أفرد عضلاتك | لمدة دقيقتين |
| - سر فى مكانك | لمدة خمس دقائق |
| - قم بالجرى ببطء فى مكانك | حتى العد إلى 20 |
| - ثنى الركبتين | ثلاث مرات |
| - تقوية عضلات البطن | ثلاث مرات |
| - الضغط لتقوية عضلات الذارعين والصدر | ثلاث مرات |

عليك طبعا باستشارة طبيبك قبل مزاولتك أية برامج للتمارين الرياضية ، وأيضا عليك بالاستثمار فى شراء اجهزة التمارين الرياضية فهذا نوع من أنواع الاستثمار لمدى الحياة. قم بالتدريب لمدة 20 دقيقة 3 مرات يوميا ، ومن الممكن طبعا الاشتراك فى أحد النوادى الرياضية المهتمة بالصحة.
بهذه الطريقة ستلاحظ التحسن المستمر فى صحتك وستقابل أشخاصا يختلفون عن أولئك الذين يشتكون من الأمراض باستمرار وستتعرف عليهم وستشاركهم فى أهدافهم الإيجابية.

3- عادات الأكل :
لا يوجد نظام أكل واحد يناسب جميع الأشخاص .. فعليك بابتكار نظام أكلك المتوازن والخاص بك أنت على أن





يحتوى على كل المواد الغذائية. وفى هذا الخصوص إليك الإرشادات التالية :
- ابدأ يومك بتناول بعض الفواكه.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة.
- تناول باستمرار السلاطة مع الوجبات.
- اجعل تناول الفواكه والخضراوات مصدرك لسد الجوع بين الوجبات.

4- تجنب الجفاف :
- اجعل كوب الماء قريب من يدك دائما ، وتناوله من حين إلى آخر.
- تناول الماء قبل الوصول لدرجة العطش لأن العطش علامة الجفاف.
- تناول عصائر الفواكه الطازجة.
- تناول أنواع الطعام التى تحتوى على نسبة عالية من الماء كالخضراوات والفواكه.

5-التأكيدات :
كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك :
-أنا فى صحة جيدة وأتمتع بذلك.
-أنا قوى وواثق فى نفسى.
-أنا أقدر نفسى وراض عنها.

تجنب مصاحبة الأشخاص الذين نطلق عليهم لصوص الطاقة وهم دائمى الشكوى لأنهم سيهبطون من عزيمتك ويسرقون طاقتك ، وستجد بالتالى أن مستواك فى هبوط مستمر .

# المهارة

"بستان الحكمة"





تجنب العادات السلبية مثل التدخين ، وإدمان القهوة والشاى والخمور لأنهم جميعا يقومون بسرقة الطاقة منك ، وكن دائما على علاقة بالأشخاص الإيجابيين ذو الطاقة العالية لأنهم سيمدونك أنت أيضا بالطاقة. أذهب إلى النوم نصف ساعة قبل ميعادك وأستيقظ نصف ساعة قبل ميعادك العادى لمزاولة التمارين الرياضية .

إذا لم تحافظ أنت على جسمك فمن الذى سيحافظ لك عليه ، وبالحصول على الطاقة القصوى بهذه الطريقة ستستمر فى الطريق إلى النجاح والسعادة بلا حدود.

وتذكر دائما :

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**

المفتاح الثالث

# المهارة

## بستان الحكمة

" البحث عن المعرفة هو إحدى الخطط للوصول إلى السعادة والرخاء "

جيم رون

**تعطل** محرك الباخرة وحاول القبطان عمل كل ما فى وسعه لإصلاحه بما فى ذلك تعيين أحسن الخبراء فى مجال البواخر ، ولكن باءت كل مجهوداته بالفشل. وفى أحد الأيام وأثناء مناقشة القبطان لأحد مساعديه بخصوص نفس المشكلة اقترب منه أحد الأشخاص وقال له " اسف لإزعاجك فانا أرى أن الباخرة معطلة منذ 10 أيام ، ومن باب الفضول سألت واحد من طاقم الباخرة فقال لى أن المحرك به عطل ويحتاج إلى إصلاح ... فهل مازلت فى حاجة لأحد يقوم بإصلاحه ؟ " ... وبدون تردد قال القبطان " نعم ، ولماذا تسأل ؟ " ... فرد الرجل قائلا " فى إمكانى أن أقوم بإصلاحه " ... وظهرت الدهشة على وجه القبطان حيث أن هذا الشخص لم تكن تبدو عليه أى علامات تدل على أنه خبير بأمور البواخر .. واصطحبه القبطان إلى مكان محرك الباخرة وتركه وظل يراقبه





من بعيد .. فأخرج الرجل من جيبه مطرقة صغيرة وبدأ يطرق على المحرك بضربات متنوعة فى أماكن مختلفة ويسمع ، ويقوم بلمس المحرك ثم يقوم بالنظر إلى أماكن مختلفة فى المحرك ، واخيرا طرق جزء معين فى المحرك وقام بربط مسمار كان غير محكم ولإندهاش القبطان بدأ محرك الباخرة فى العمل مرة أخرى وأصبح القبطان سعيدا جدا ، وسأل الرجل " كيف استطعت عمل ذلك ؟ " .. فرد عليه الرجل بابتسامة وقال " المهارة " .. وناول القبطان ورقة مكتوب عليها رقم واحد فقط " ألف دولار " .. نظر القبطان إلى الورقة وقال له " ألف دولار مقابل عمل لمدة عشر دقائق .. أرجوك اشرح لى هذا ؟ " .. ورد عليه الرجل وقال " بكل سرور " وناوله ورقة أخرى كتب عليها " دولار واحد مقابل الطرق على المحرك بالمطرقة و 999 دولار لأننى عرفت بالتحديد المكان الذى يجب أن أقوم بالطرق عليه فى المحرك "!! من هذا نرى أن مهارة هذا الرجل عادت عليه بألف دولار فى عشر دقائق .

هناك من يقول أنه لا يوجد هناك صلة بين النجاح والمعرفة أو المهارة ، ولكنها فقط مسألة حظ .. وهناك مثل يقول " إديني حظ وارميني في البحر " بمعنى إنه إذا كان الحظ حليفى فإننى سأجد الطريقة التى أنقذ بها حياتى. ولكن دعنى أقول لك " إذا رميتك فى البحر فعلا وأنت لا تستطيع السباحة فأؤكد لك أنك ستكون وجبة شهية للسمك "!!

هناك قصة عن موظف جديد كان يقف أمام الماكينة التى تقوم بتمزيق الأوراق للتخلص منها ، وكان يبدو عليه الحيرة

والارتباك .. ومرت إحدى السكرتيرات وسألته " هل تحتاج لأى مساعدة ؟ " .. فرد عليها وقال " نعم .. كيف تعمل هذه الماكينة ؟ " .. قالت له " هذه بسيطة للغاية " وأخذت منه التقرير الهام جدا الذى كان يحمله فى يده وأدخلته فى الماكينة التى بدأت فى تمزيق الورق .. بينما كانت تبدو الدهشة على وجه الموظف الجديد كأنه يشاهد لغزا .. ثم قال للسكرتيرة " أشكرك جدا ، لكن هل فى إمكانك أن تخبرينى من أين تخرج النسخ المصورة من هذا التقرير ؟ " !!

قال المحاضر العالمى والكاتب الأمريكى جيم رون " وجود المعرفة أو انعدامها يمكن أن يشكل مصيرنا "

وقال فرانسيس بيكون " المعرفة هى قوة فى حد ذاتها "

كلما زادت المعرفة عندك تكون ظاهرا بين الناس ويسألونك عن رأيك فى مشاكلهم وينتظرون منك النصيحة.

قال رالف والدو اميرسون " إذا استطاع الشخص أن يكتب كتابا أحسن مما كتب أو أن يعظ بطريقة أفضل أو حتى أن يصنع مصيدة للفئران أحسن من التى عند جاره ، وبعد ذلك يبنى بيته فى البرارى النائية ، سيتوافد إليه الناس لتلقى المعرفة ".

المعرفة هى قوة ، وبمقدار المعرفة التى لديك ستكون مبدعا وستكون لديك فرصا أكثر لتصبح سعيدا وناجحا .. فبالمعرفة ترتفع درجة ذكائك ويتفتح ذهنك لأفق ومجالات جديدة.

المعرفة نوعان : معرفة الشئ أو معرفة المصدر للمعلومات عنه.





أنا شخصيا أؤمن بأننا من الممكن ان نتعلم من أى شخص ومن اى شئ فى أى مكان .. فقد تعلمت من المدرسة وظننت أن هذا فيه الكفاية ، ثم تعلمت من الجامعة وظننت أيضا أن هذا فيه الكفاية ، ولكننى اكتشفت أن التعلم هو عملية مستمرة مدى العمر لا تقف طالما بقينا على قيد الحياة ، وهناك فرصة لمعرفة أكثر ولحياة أفضل كل يوم ، ولذلك فأنا لا أهدر أى فرصة تتاح لى لتعلم أى شئ جديد لدرجة إننى تعلمت حتى من سالى ( وهو اسم الكلب الصغير الذى أقتنيه ) أن أحب بلا شروط وكيف ألعب وأتناول كثير من الماء باستمرار .. وتعلمت من برينس و بيانكا ( وهما قطط بناتى ) كيف أكون مستقلا وأن أخصص وقت للعب وللراحة .. وتعلمت الاقتناع من كيكو ( بغبغان زوجتى أمال ) .. وتعلمت حب الاستطلاع من الزحالف الخمس وهم ما تقوم إبنتى ترمين بتربيتهم.

وتعلمت من الطبيعة أن دوام الحال من المحال ، وأن الأمل دائما موجود فى إشراق الشمس وغدا أفضل .. وتعلمت الكفاح والصبر والعزيمة من النمل الذى لا يتوقف عن العمل .. ودائما أحمل فى جيبى مفكرة صغيرة وقلما لكى أكتب أى أفكار جديدة تنفعنى فى أى مكان أكون موجود فيه فى العالم.

هل تعلم أننا فى وقتنا هذا وأكثر من أى وقت مضى لدينا كل السبل والوسائل للحصول على المعرفة .. المحاضرات ، والدراسات الليلية والدراسات بالمراسلة والدراسة الرسمية التى عن طريقها يمكنك الحصول على درجة الدكتوراه .. أى أن الحصول على المعرفة له طرق متعددة ومتنوعة.

دعنى اسألك هذا السؤال: هل عندك سيارة ؟ .. لو كانت الإجابة " بنعم" فهل تنصت إلي راديو السيارة وتسمع بعض الأغانى

العاطفية التى تذكرك بشخص ما جرح قلبك فى الماضى ؟ .. وكلما تستمع لهذه الأغنية كلما تتأثر مرة أخرى وإلى أن تصل إلى عملك تكون قد وصلت إلى حالة اكتئاب ، وإذا ما صادفك أحد الأشخاص وبادر بتحيتك متمنيا لك يوما سعيدا ترد عليه وأنت فى حالة عصبية بقولك " أرجوك اتركنى فى حالى ، فمن أين ستأتى السعادة ؟ "

نحن نقضى فى السيارة 700 ساعة فى السنة فى المتوسط .. نقضيها فى حرب مع المرور وسماع أغانى عاطفية حزينة وأخبار كئيبة ، وبدلا من أن نتمتع بهذا الوقت فإننا نعرض أنفسنا لسيل من الضغوط الخارجية تزود من درجة التوتر لدينا ، ويمكنك استخدام الوقت الذى تقضيه فى السيارة بطريقة منتجة .. فإن مقدار الـ 700 ساعة فى السنة تكفى لكى تسمع وتتعلم كيف تكون متحمسا ، وكيف يكون لديك طاقة عالية ، وكيف تزيد من نسبة مبيعاتك وتحسن قدراتك فى فن الاتصال وتبادل المعلومات ، وكيف تدبر أمورك بطريقة أفضل ، أو كيف تكون أب أو أم أفضل لأطفالك .. حيث أن مقدار الـ 700 ساعة هذه هو كل ما يحتاجه أى شخص للحصول على شهادة فى الإدارة .. أى أنك لو قمت بقيادة سيارتك لمدة 10 سنوات فإنه من الممكن أن تحصل على درجة الدكتوراه مجانا!!
أنا شخصيا أحمل دائما فى سيارتى أكثر من 30 برنامج على شرائط كاسيت ، وعندما أقوم بالسفر لأى مكان فإننى أستخدم هذه البرامج فى تثقيف نفسى وزيادة المعرفة لدى.
دعنى أسألك سؤال آخر .. هل تحب القراءة ؟ .. عندما أسأل هذا السؤال للموجودين فى محاضراتى يقول أغلب الناس " نعم " .. وبعدها أسألهم " كم منكم يشترى كتبا ولا يقرأها أبدا ؟ " ..





وتوضح الإجابة أن هذا يحدث لأكثر من 40% من الحاضرين حيث أنه لا يوجد لديهم وقتا كافيا لقراءتها.

هناك بحثا أجرى فى أمريكا أظهرت نتيجته أن الشباب فى سن المراهقة يقضون حوالى 39 ساعة فى الأسبوع أمام التليفزيون بينما يقضى الكبار حوالى 30 ساعة فى الأسبوع .. تصور ؟!
هذا يعنى أن معظم الناس يكون شغلها الشاغل هو مشاهدة برامج التليفزيون ثم بعد ذلك يشتكى الكثير انهم غير ناجحون ولا يوجد لديهم وقتا للقراءة .. لو إنك استخدمت هذا الوقت لتتعلم وتتقن مهارات جديدة فمن الممكن أن تصبح غنيا وسعيدا ، حيث أنك فى أى عمل تعمله لا يدفع لك صاحب العمل نقودا مقابل وقتك ، ولكنه يدفع لك ذلك مقابل قيمة وقتك ، لهذا فإن بعض الناس يصل دخلهم إلى ستة أرقام ، وهناك أيضا من يحصل على الحد الأدنى من الأجور.
فى إحدى محاضراتى فى أوتاوا بكندا قالت لى إحدى الحاضرات " أنا فقدت وظيفتى فى مطعم كبير ، العمل فى المطاعم عملا صعبا جدا واعتقد أنه لايناسبنى " .. فسألتها " أين تعلمتى لكى تكونى مؤهلة للعمل فى المطاعم ؟ " .. وكان ردها " أنا لم أتعلم فهذا عمل لا يحتاج إلى تعلم ولا يوجد فيه أسرار " .. فسألتها " هل قرأت كتبا فى مجال المطاعم ؟ " .. فقالت " لا " .. وسألتها " هل حضرت أى محاضرات خاصة بالمطاعم ؟ " .. فقالت " لا " .. وكانت دهشتى أنها لم تكن تعرف لماذا فصلت من عملها.
فى إمكانك زيادة دخلك بتوسيع دائرة معرفتك ومعلوماتك ، وذلك عن طريق قيمة الخدمات التى يمكنك تقديمها .. أنا شخصيا كنت باستمرار أعمل على رفع مستوى مهاراتى

وتعليمى ولذلك حصلت على 11 ترقية وأصبحت مديرا عاما وتضاعف دخلى 7 مرات فى أقل من 8 سنوات.
ينفق معظم الناس نقودا كثيرة على الطعام والشراب بأنواعه وعلى السجائر والسيارات والملابس ، ولكن ليس على عقولهم.

فمن اليوم قم بشراء كاسيتات برامج مفيدة وضعها دائما فى سيارتك للحصول على أقصى فائدة من الـ 700 ساعة التى تضيع منك كل سنة .. أقرأ على الأقل لمدة 20 دقيقة فى اليوم ..
وهناك حكمة صينية تقول " تعتبر القراءة بالنسبة للعقل كالرياضة بالنسبة للجسم " .. وقال فرانسيس بيكون " القراءة تصنع الشخص المتكامل " وفى رأيى أن الشخص الذى لا يقرأ لا يكون فى درجة أعلى من الشخص الذى لا يعرف القراءة .. تعلم كل شئ يتعلق بمجال عملك لتصبح ممتازا فى أى شئ تعمله ، عليك بحضور المحاضرات ومشاهدة البرامج التعليمية وسماع شرائط كاسيت تعليمية والقراءة بجميع أنواعها .. ستجد أنك تكون باستمرار أفكارا جديدة وتحصل على معلومات غزيرة. تعلم لغة جديدة .. أنا شخصيا تعلمت أن أتكلم وأقرأ وأكتب بثلاث لغات ، وأقوم بقراءة خمس كتب فى الأسبوع ، واستمع على الأقل إلى 10 كاسيتات فى الأسبوع .. كل هذا يجعلنى على صلة بالعظماء الذين قضوا حياتهم فى تأليف الكتب.

قال الفيلسوف اليابانى فوشيدو كيندو " الجلوس فى ضوء الشموع وأمامك كتابا مفتوحا فى حوار مع أشخاص من أجيال لم تعاصرهم هى المتعة التى ليس لها مثيل ". بعد خمس سنوات من اليوم ستكون





نفس الشخص كما أنت ولكن الشئ الوحيد الذى سيختلف هو الكتب التى ستقوم بقراءتها وكذلك الأشخاص الذين ستقابلهم .

والآن أقدم لك الوصفة التى يمكنك بها الوصول لأعلى درجات المعرفة والمهارة :-

1- استثمر فى شراء برنامج شرائط كاسيت اليوم وهذا متوافر فى كل مكان وأسعاره فى متناول اليد .. واسمعه دائما.
2- إشترى كتابا لمؤلفك المفضل ، واقرأ فى مجال الأعمال والدوافع والطاقة .. أقرأ على الأقل 20 دقيقة فى اليوم ، ويمكنك ترك وجبة الطعام ، ولكن لا تهمل فى المداومة على القراءة فى الوقت المخصص لذلك.
3- أحضر محاضرتين فى السنة على الأقل.
4- تعلم لغة جديدة .. تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس ، وفى خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.
5- اجعل أمامك هدفا أن تصبح ممتازا فيما تقوم بعمله ، وتواجد دائما لأى عمل مناسب .. فالناس الناجحون يعملون باجتهاد على الأقل لمدة تتراوح من 10 إلى 12 ساعة يوميا . وأنت من تلقاء نفسك تعمل لمدة 8 ساعات فى اليوم من أجل البقاء ، وأى ساعات إضافية تكون استثمار لمستقبلك.
6- استيقظ دائما نصف ساعة مبكرا واستخدم هذا الوقت فى ابتكار أفكارا جديدة وأطلق على هذا الوقت " وقت الأفكار " ، ودون كل فكرة جديدة مفيدة تخطر على بالك ، وقم بعمل ملخص يجمع كل هذه الأفكار وابدأ بتنفيذ الأفكار التى تقربك من تحقيق أهدافك. وقد قال فيكتور هوجو " من الممكن مقاومة غزو الجيوش ولكن لا يمكن مقاومة أى فكرة آن وقتها ".

7- احتفظ بمفكرة صغيرة وقلم بجانب سريرك دائما وقم بتدوين أى فكرة هامة تخطر على بالك لأنها هدية من عقلك الباطن.
8- اسأل نفسك كل يوم " ما الذى يمكن عمله فى هذا اليوم لكى أحسن من مستوى حياتى "
9- قبل النوم يجب القيام بعمل الآتى :
- أسأل نفسك هل استعملت يومك بطريقة ذكية ؟
- إذا كان فى إمكانك أن تعيش هذا اليوم مرة أخرى .. فما الذى تقوم بعمله بطريقة مختلفة عما حدث فعلا ؟
- اطلب من عقلك الباطن أن يبحث لك عن طرق جديدة لتحسين مهاراتك.

استخدم هذه الوصفة وستصل لأعلى درجات المعرفة ، واعمل ما يجب عمله ستجد أنك تتسلق سلم النجاح وتكون ضمن مجموعة أحسن 3% فى العالم. استمتع بمحاولاتك هذه للوصول للنجاح وستصل لأحسن حالة من الممكن أن تكون عليها.

وتذكر دائما :

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**





# التصور

**"الطريق إلى النجاح"**





المفتاح الرابع

# التصور

## الطريق إلى النجاح

" يرى بعض الناس الأشياء كما هي ويتساءلون لماذا .. أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لما لا "

جورج برنارد شو

**إنجازات**

وإنجازات اليوم هي تخيلات وأحلام الأمس . إذا فكرت في ذلك قليلا ونظرت حولك ولاحظت المباني الشاهقة والبواخر الضخمة والطائرات ، وإذا لاحظت الأشياء المحيطة بك مثل التليفون والكمبيوتر والفاكس والتليفزيون وماكينات التصوير والراديو، تجد أن كل ما تتمتع به اليوم كان في يوم من الأيام أحلام وتخيلات لأشخاص آخرين .. فالأحلام هي نقطة البداية لأي نجاح ، وهي العامل الأساسي لأي إنجاز وأجمل شئ في خيالنا وأحلامنا أنها بلا حدود .

قال جورج برنارد شو " التخيل هو بداية الابتكار "

وقال ألبرت أينشتين " التخيل أهم من المعرفة "

وقال فرانسيس بيكون " التخيل يشكل العالم "





في مقابلة تليفزيونية مع الملاكم الأمريكي محمد علي سئل عن الطريقة التي وصل بها إلى درجة الامتياز في الملاكمة .. فكان رده " لقد تعلمت منذ مدة طويلة أن كون الشخص على درجة عالية من الكفاءة ليس كاف ، ولكن لابد من أن يكون عنده خيال وأحلام ".

كان فريد سميث مؤسس شركة فيدير ال إكبريس تلميذا في جامعة ييل الأمريكية ، وفي إحدى المواد الدراسية طلب من الطلاب عمل مشروع يمثل حلم من أحلامهم .. فكتب فريد سميث خطة مشروع تفصيلي عن إنشاء شركة لتوصيل الطرود لأي مكان في العالم في اليوم التالي لاستلامها. وكان رأي أساتذته أنها فكرة تعبر عن حلم ساذج لن يتحقق ، وقيل له وقتها أنه لن يكون هناك من يحتاج مثل هذه الخدمة أبدا.
وضرب سميث برأيهم عرض الحائط ووضع حلمه موضع التنفيذ ، وبدأ في المشروع ، وكان أول شحنة عبارة عن 8 طرود منهم 4 هو نفسه الذي أرسلهم. وقد خسر في بداية المشروع أموالا كثيرة ، وكان موضع تهكم الناس ، ولكنه كان يؤمن ويقتنع بهذه الفكرة في قرارة نفسه. واستمر في العمل إلى أن أصبح حجم عمل شركة فيدير ال إكسبريس اليوم تخطى ملايين الدولارات ، وكل هذا كانت بدايته مجرد حلم.

وأيضا بدأ والت ديزني بعمل الرسوم المتحركة في بيته وكان مشروعه في البداية مع شريك له ، لكن الشركة سرعان ما فشلت وأعلنت إفلاسها ، ونتيجة لذلك باع ديزني كل ما يملك واشترى تذكرة لكاليفورنيا ذهاب فقط وتبقى معه بالكاد 40 دولار بالإضافة إلى حلمه ، ثم أنشأ شركة جديدة في كاليفورنيا وواجه عدة عقبات ، وعاني من الانهيار العصبي

مرتين ، وحاول أن يقترض من أصدقاءه ، ولكنه فشل عدة مرات ، وبدأ من حوله يسخر منه ، ولكنه لم يستسلم أبدا واستمر فى أحلامه ومحاولاته إلى أن أصبح حلمه حقيقة قيمتها اليوم بلايين من الدولارات .. وقد قال هو نفسه فى ذلك " ما تستطيع أن تحلم به تستطيع تحقيقه ".

وقد أجرى الباحثون دراسة على طلاب إحدى الكليات حيث تمت مراقبة الطلاب فى مراحل نومهم المختلفة خلال أجهزة معينة .. ولما دخل الطلبة مرحلة " ريم " من النوم وهى المرحلة التى يحلم فيها الناس ، قاموا بإيقاظ الطلاب من النوم فقد كان مسموح لهم أن يناموا فقط ، ولم يكن مسموحا لهم أن يحلموا. وبعد أربع ليال أصبح الطلاب على درجة عالية من الاضطراب والقلق والتوتر العصبى الشديد ، فأوقف الباحثون التجربة.
وإذا تساءلنا ما الذى أوصلتنا إليه هذه التجربة ، نجد أن الأحلام هامة جدا بالنسبة للإنسان حيث أنها تساعدنا على الاستقرار والاتزان ، وفى إمكاننا أن نقول أننا نحتاج أيضا حتى إلى أحلام اليقظة .. فنحن نحتاج تحرير تخيلاتنا من أى قيود لأن الخيال هو بداية كل شئ.

وحدث أن شاهدت أحد البرامج الغربية على شاشة التليفزيون ، وكان موضوعه عن مجموعة من رهبان الصين يجلسون فى حجرة باردة جدا بدون ثياب إلا ملاءة مبللة ملفوفة على أجسامهم 7 مرات ، وعن طريق تخيل وتصور الحرارة التى فى أجسامهم نجحوا فى رفع درجة حرارة الجسم إلى الدرجة التى جفت بها الملاءة .. نعم التخيل له قوة رائعة.





فى محاضراتى عن " السيادة الكاملة للذات " تقوم بتعليم الناس حتى الذين لم يمارسوا فنون الدفاع عن النفس أبدا أن يكونوا قادرين على كسر ألواح من الخشب سمكها حوالى بوصتين ، وذلك فقط من خلال قوة تخيلهم .. فأنا أطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ثم أساعدهم على أن يروا لوح الخشب بعقلهم ويرون أيديهم تقوم بكسره نصفين ، وبمجرد ما أن ينجحوا فى أنهم يتصورون هدفهم كم لو كانوا يرونه أمامهم يكونوا قد مشوا بذهنهم خطوة خطوة فى عملية التكسير ، وبعد ذلك أطلب منهم أن يفتحوا أعينهم ، وبعدها مباشرة يكسرون ألواح الخشب.
بما أن كل شئ يحدث دائما فى العقل أولا لذلك عندما ترى نفسك ناجحا وقويا وتكون قادرا على تحقيق أهدافك وتؤمن بذلك فى قلبك وتشعر بذلك داخل احساساتك سيخلق لك حلمك قوة ذاتية وسيساعدك عقلك الباطن بقدراته التى لا حدود لها على تحقيق أحلامك.

والآن ما هو حلمك ؟
ما هو الشئ الذى تتمناه أكثر من أى شئ آخر فى هذه الدنيا ؟
ربما يكون حلمك هو أن تبدأ عملك الخاص أو أن تسافر حول العالم أو تقوم بتأليف كتاب أو حتى تستطلع إمكانيات اختراع جديد كانت فكرته مختمرة فى رأسك وكنت تقوم دائما بتأجيل تنفيذ الفكرة.
هناك أفكار عظيمة تموت حتى قبل أن تولد ، وذلك لسببين رئيسيين :
أول شئ يمنع الناس من تحقيق أحلامهم هو ما أطلق عليه " السم الحلو " وقد خطر هذا الاسم فى ذهنى عندما ذهبت إلى

حديقة الحيوانات ، وشاهدت ثعبانا جميلا جدا ، وكتب على اللوحة المثبتة على بيت الثعابين " خطر " .. واندهشت كيف يكون شيئا جميلا بهذا الشكل يحتوى على مثل هذا السم القاتل بداخله.

أما بالنسبة للناس فـ " السم الجميل " لن يأتيهم من أعدائهم حيث انهم يشكون فى الآخرين فى أن يحاولوا هدمهم ، ولكن العكس هو الصحيح فـ " السم الحلو " يأتى من الناس المحيطون بهم والمهتمون بأحوالهم من أصدقاء أو جيران أو حتى من أفراد العائلة لأنهم سيسببون لهم كل الأسباب التى من أجلها ستفشل أفكارهم ، وكيف انهم سيكونون عرضه للسخرية والاستهزاء لو قاموا بتنفيذها .. كما أن بعض الناس من الممكن أن تنتقد أحلامنا بدافع الغيرة فقط ، وغالبا ما ينتقدون الأحلام بدون وعى استنادا على قيمهم ومعتقداتهم الشخصية بصرف النظر عن قيمنا واعتقاداتنا نحن ، وبالرغم من أن نصائحهم تكون نابعة بصدق من داخلهم إلا أنها من الممكن أن تسبب الكثير من الأذى بالضبط مثل الثعبان الجميل ذو السم القاتل.

الشئ الثانى والعقبة الأساسية التى تمنعك من تحقيق أحلامك هو أنت نفسك. .. قال دكتور روبرت شولر فى كتابه قوة الأفكار " المكان الوحيد الذى تصبح فيه أحلامك مستحيلة هو داخل أفكارك أنت شخصيا "

هل تتذكر أى مرة كنت فيها تريد عمل شيئا معينا ، ولكنك قلت لنفسك " لا .. أنا لا أستطيع عمل ذلك " وأقنعت نفسك أن تترك هذا الحلم .. ما الذى يمنعك أو يمنعنى أو يمنع أى شخص من تحقيق الأحلام الذاتية ؟ والإجابة فى كلمتين " منطقة الأمان ".





" منطقة الأمان " عبارة عن الأشياء التى مارسناها لمدة كافية ولمرات عديدة ونشعر بالراحة والأمان عندما نكررها مرةأخرى ، ولو عندنا فكرة أو حلم سيخرجنا من منطقة الأمان سنشعر بالقلق وعدم الراحة ، وسنبحث عن الأسباب التى من أجلها سنتفادى عمل الشئ الجديد ، والناس من الممكن أن تقول لك أن فكرتك لا قيمة لها ، ويعطونك العديد من الأسباب التى من أجلها لن تنجح هذه الفكرة ، ولكنك الوحيد الذى يملك القوة لكي يقبل أو يرفض ما يقال لك.

وقال ويلى جولى فى كتابه بعنوان " تلزمك دقيقة واحدة فقط لتغير حياتك " .. "إذا استطعت تكوين الحلم فى ذهنك وزرعه فى قلبك ، ولا تدع فرصة لشكوكك أن تخمده ، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة "

عندما كان عمرى ست سنوات كان لدى حلمين كبيرين:

الحلم الأول هو أن أصبح بطل مصر فى لعبة تنس الطاولة ، وكنت أتابع الأخبار يوميا على أمل أن أسمع أى خبر عن دورات فى مدينة الإسكندرية حيث كنت أقيم ، وكنت أشاهد كل بطولة ، وأذهب مبكرا وأظل لآخر دقيقة ، وكنت أراقب أبطال اللعبة في حركاتهم وتصرفاتهم وطريقة لعب كل منهم وأحلم أن أكون مثلهم. وبعد عدة سنوات قررت الانتظام فى فريق ، وخضت محاولات تجريبية فى أكثر من 20 نادى رياضى ورفضونى جميعهم. وأخيرا قال لى أحد المدربين " سأدربك ، ولكن بشرط " .. فسألته " وما هو هذا الشرط ؟ " .. فرد وقال " ستتدرب 6 ساعات يوميا لمدة سنة كاملة ، ولن تشترك فى البطولات قبل أن أشعر أنك فعلا مستعدا لذلك " وقبلت الشرط

بدون تردد ، وبدأنا التدريبات العقلية والبدنية ، وبعد 6 شهور فقط قال لي المدرب " الآن سنخوض أول تجربة " وكان قد تبقى في ذلك الموسم دورتين فقط ، ولدهشة الجميع كسبت المركز الأول في الدورتين. وفي الموسم التالي أحرزت المركز الأول في جميع الدورات بما فيهم البطولة القومية ، وأصبحت بطلا لمصر ، ومثلت بلدي في بطولة العالم بألمانيا الغربية عام 1969 وحققت أول أحلامي لثقتي أنني قادرا على عمل ذلك وفعلا نجحت.

الحلم الثاني هو إنني كنت أريد أن أصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وأن أسافر حول العالم .. وعندما كنت بالمدرسة كان بعض المدرسين يقومون بسؤال التلاميذ عن أمنياتهم في المستقبل ، وكنت دائما أردد أنني أريد أن أكون مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وضحك الجميع مني في كل مرة ، وقد حاول كل المحيطين بي أن يهبطوا من عزيمتي ، ولكني استمريت في حلمي. كنت دائما مع أصحابي نقوم باللعب عن طريق عمل تمثيليات نتخيل فيها أننا في فندق ، وكنت أحتفظ لنفسي دائما بدور المدير العام ، ثم بدأت سرا في تحضير نفسي لهذا الدور في الواقع فتعلمت اللغة الإنجليزية والفرنسية والألمانية ، وقرأت في كل شئ متاح لي يكون متعلق بمجال الفنادق ، وكنت أقضي أوقات كثيرة في الفنادق الكبيرة أشاهد الناس المترددين عليها والنزلاء وكيف يتصرف الموظفون على اختلاف درجاتهم وطبيعة عملهم وهم منهمكون في العمل. وفي عام 1970 بدأت دراستي بمعهد الفنادق ، ومرت الأيام وهاجرت إلى كندا عام 1978 مع زوجتي آمال ، وفي خلال أربع أيام وجدنا عملا لنا نحن الاثنين ، وكان نصيبي وظيفة غسيل الأطباق ، وكنت أحسن من يغسل الأطباق في ذلك الفندق!! وفي أحد الأيام طلبني المدير العام للفندق وأثناء المقابلة في





مكتبه قلت له " سيدي لدي أخبار سارة ، وأخبار سيئة " .. فقال لي " لنبدأ بالأخبار السارة " .. فقلت له " أنا سأصبح مدير عام " .. قال لي " ممتاز ، وما هي الأخبار السيئة ؟ " .. فقلت له بابتسامة هادئة " سآخذ مكتبك " !!

وانتشر الخبر بسرعة البرق ، وبدأ باقي الموظفون في السخرية مني والضحك علي لأنني أصبحت في نظرهم مختلا عقليا. وبعد ذلك اشتغلت بجدية كبيرة وبدأت في دراسة الفنادق بالمعهد الخاص بذلك في مونتريال ، وداومت على العمل والدراسة ، وقرأت الكثير ، وبدأت الاشتراك في النشاطات التي كان يشترك فيها كل مدير. وفي عام 1986 أصبحت مديرا عاما لأحد فنادق الخمس نجوم ، وبذلك أكون قد حققت حلمي الثاني .

نعم التخيل قوي ومن الممكن أن تصبح الأحلام حقيقة واقعة.

قالت اليانور روزفلت "يكون المستقبل للذين يؤمنون بجمال أحلامهم " .. فابدأ من اليوم بتكوين أو إعادة تكوين أحلامك .. احلم أحلام كبيرة ، وكما قال جوثا " لا تحلم أحلام صغيرة ، فإنها ليست لها قوة لدفع الأشخاص "

والآن إليك هذه الطريقة التي توصلك لتطوير قوة أحلامك :

1- دون عشرة أشياء تتمنى أن تحققها.
2- دونهم بالترتيب حسب أهميتهم لك ، الأكثر أهمية ثم الأقل فالأقل.
3- إجلس في مكان هادئا ومريحا بحيث لا يزعجك أحد لمدة 15 دقيقة.
4- تنفس بارتياح وبعمق ، إملأ رئتك بالهواء ومع تفريغ الهواء أخرج أي توتر من جسمك.

إجلس فى وضع مريح تماما ، واغمض عينيك وقم بالتركيز على كل جزء من جسمك وتخيل إنك تنزل سلما يحتوى على عشر درجات ، ومع كل درجة تنزلها تشعر بارتياح واسترخاء أكثر. على الدرجة العاشرة اترك نفسك تماما واشعر بالارتياح واطلق أى توتر.

- على الدرجة التاسعة اشعر بارتياح أكثر واسترخاء أكثر.
- على الدرجة الثامنة راحتك تزيد أكثر.
- على الدرجة السابعة استرخى أكثر.
- على الدرجة السادسة استرخاء أكثر.
- على الدرجة الخامسة راحة أكثر.
- على الدرجة الرابعة استرخاء أكثر.
- على الدرجة الثالثة راحة أكثر.
- على الدرجة الثانية استرخاء أكثر.
- على الدرجة الأولى فى غاية الارتياح والاسترخاء التام.

تخيل أن أمامك باب .. ألمس الباب ، أفتحه ، لاحظ النور الذى وراءه .. هذا هو نور مستقبلك ، اعبر من خلال الباب وابدأ فى المشى فى حياتك المستقبلية تجاه هدفك ، استمر فى المشى فى خط إطارك الزمنى إلى أن تصل للمكان والزمان الذى تحقق فيه حلمك. لاحظ أين أنت بالضبط .. من هم الذين حولك .. ماذا ترتدى ، لاحظ كل شئ تراه ، وكل شئ تسمعه ، وعندما تحقق حلمك لاحظ ما الذى تقوله لنفسك بالضبط ، لاحظ احساساتك ، لاحظ تنفسك ، لاحظ الجو المحيط بك ، ولاحظ درجة حرارة الحجرة التى أنت بها ، حس بكل شئ ، بكل جوارحك.

والآن كون صورة لنفسك بعدما قمت بتحقيق هدفك .. قم بتكبير هذه الصورة واجعلها قريبة منك أكثر ، وضف إليها كل ألوانك المفضلة ، قم بإعطاء هذه الصورة شيئا من الطاقة بأن تأخذ نفسا





عميقا ثم تطلق سراح هذا النفس فى الصورة ، وقم بعمل ذلـ ثلاث مرات .. انظر إلى الصورة تسبح من فوقك.

والآن أترك صورتك وأنت تحقق حلمك وعد " على خطـ الزمنى " للحاضر وأنظر لصورتك التى ستكون عليها فـ المستقبل وهى الصورة التى تنتظر منك أن تصل إليها.

خذ لحظة اشكر فيها عقلك الباطن واشكر الله الذى مدك بكل هذ القوة لتحقيق حلمك ، اغمض عينيك وابدأ الآن فى صعود السـ وفى كل خطوة سيكون عندك طاقة أكبر وثقة أكثر وستشعـ بزيادة فى الانتعاش.

- الدرجة الأولى ثقة أكثر.
- الدرجة الثانية قوة أكثر.
- الدرجة الثالثة ثقة أكثر بنفسك وبقدراتك على النجاح.
- الدرجة الرابعة طاقة أكثر ويزداد تنفسك قوة.
- الدرجة الخامسة طاقة أكثر.
- الدرجة السادسة ثقة أكثر وقوة أكثر وطاقة أكبر.
- الدرجة السابعة طاقة أكبر وثقة أكثر.
- الدرجة الثامنة طاقة أكبر وقوة.
- الدرجة التاسعة طاقة أكبر وعندما تصل إلى الدرجة العاشر افتح عينيك وأجلب معك كل المعرفة وكل القوة وكل الثقـ التى تحتاجها لتحقيق حلمك.
- أهنئك أنت الآن مررت بتجربة النموذج القوى فى " أيجا مستقبل ايجابى "

كرر هذا التمرين مع كل حلم من أحلامك ، وقم بالتدريب عليـ عدة مرات بقدر المستطاع لأن هذا التدريب من الممكن أن يقو بعمل المعجزات فى حياتك كما حدث معى أنا شخصيا.

# الفعل

"الطريق إلى القوة"





ابدأ اليوم واحلم أحلام كبيرة.
اقرأ عن سير الناجحين ، واشعر بنجاحهم ، وتخيل نفسك تحقق إنجازاتهم ، أحذر من لصوص الأحلام ، أحذر " السم الحلو " لا تعطى الفرصة لأى شخص ولا حتى لنفسك أو أى شئ أن يسلبك أو يسرق منك أحلامك .. دع خيالك يسبح على هواه لأن خيالك له القوة التى من الممكن أن تساعدك على تغيير حياتك ، ثق بنفسك وكرر كثيرا " فى استطاعتى أن أنجح .. أنا واثق من قدرتى على النجاح " وستصل بإذن الله لأعلى الدرجات .

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**

<u>المفتاح الخامس</u>

# الفعل

## الطريق إلى القوة

" المعرفة وحدها لا تكفى ، لابد أن يصاحبها التطبيق .. والاستعداد وحده لا يكفى فلابد من العمل "

جوته

**عندما** بدأت أمارس مسئولياتى كمدير عام فى أحد الفنادق الكبيرة فى مونتريال بكندا كنت دائما ابحث عن كل شئ جديد فى مجال التنمية الشخصية والسلوك الإنسانى. وفى أحد الأيام أرسل لى رئيس الشركة إعلان عن علم جديد اسمه " البرمجة اللغوية العصبية " N.L.P. واقترح على أن أحضر ورشة عمل لمدة 3 أيام فى نيويورك ، وبدون أى تردد قبلت على الفور.

كنت متحمسا لأنى سأخوض فى معرفة هذا العلم الجديد ، حضرت ورشة العمل وقضيت أول يوم دون أن أفهم أى شئ ، شعرت بخيبة أمل ، وكنت على وشك الرجوع إلى مونتريال فورا ولكن قبل أن يتملكنى اليأس قررت أن أعطى نفسى فرصة أخرى فاستمريت فى اليوم الثانى وحضرت المحاضرة الأولى





وكانت قوية جدا واستطاع المحاضر فى أقل من 30 دقيقة أن يساعدنى على تغيير اعتقاد سلبى كان يلازمنى منذ سنوات وقررت فورا أن أكمل ورشة العمل ، وفعلا استفدت جدا وتغيرت حياتى تماما إلى الأحسن ، فقررت أن أحصل على أى شهادة ممكنة فى هذا العلم حتى أساعد نفسى وأساعد الآخرين أيضا. وبعد 6 أشهر حصلت على شهادة أول دورة تمهيدية ، وبعدها على شهادة ممارس ثم معلم ممارس ثم أصبحت مدرب معتمد واشتملت الممارسة على حوالى 10 سنوات عمل وتدريب. وبعد 6 أشهر من التخرج قابلت زميلة فى مونتريال أنهت نفس هذه المراحل فى نفس الوقت معى وسألتها عن أحوالها ، وما الذى استفادته بالشهادة التدريبية التى حصلت عليها ؟ .. فقالت " لقد مررت بتغييرات كثيرة فى حياتى وأصبت بانهيار عصبى ولم أقرر بعد ما الذى سأفعله بهذه الشهادة "

لنرى معا ما الذى حدث .. لقد قضت هذه الزميلة سنوات عديدة من حياتها فى الدراسة ، وصرفت آلاف الدولارات لكى تصبح " مدرب معتمد " أى أنها كان لديها المعرفة الكافية لكى تتحكم فى الأحاسيس السلبية ، ولكنها لم تستخدم هذه المعرفة ولم تجنى أية فائدة من حصولها على الشهادة وأصيبت بانهيار عصبى. وقد كان لديها كل المعرفة التى تلزمها لإحداث تغيير تام فى حياتها وحياة من تحبهم ، وكان لديها المهارات التى تسمح لها أن تعيش فى مستوى عال ، ولكنها لم تضع هذه المعرفة موضع التنفيذ والفعل.

من الممكن أن يملأك الحماس ، ويكون لديك طاقة عالية ، وتملك المعرفة والقوة العقلية التى تحتاجها للنجاح .. ولكنك إن

لم تضع كل هذا موضع التنفيذ ، ستكون كل هذه المهارات بلا قيمة لها.

قال جيم رون فى كتاب 7 طرق للسعادة والرخاء " المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدى إلى الفشل والإحباط "

دعنى أسألك الآن سؤالا .. هل تعرف شخصا تعتقد أنه يعلم بالضبط ما الذى يفعله لتغيير حياته ويعرف أيضا متى يقوم بهذا العمل ، ولكنه لا يستطيع أن يفعل أى شئ ؟ .. هل تعرف أى شخص على درجة عالية من التعليم ولديه كل ما يحتاجه لكى يحيا حياة أفضل ، ولكنه يجلس بدون عمل ؟
وبالعكس .. هل تعرف أى شخص على درجة متواضعة من التعليم أو ربما لم يحصل على أى شهادات ، ولكنه ناجح جدا ؟
.. الفرق موجود فى كلمة واحدة وهى " الفعل "
قال سقراط " أمر الآلام لدى الناس أن يكون عندهم معرفة غزيرة ولكنهم لا يتصرفون "

وقال كونفوشيوس " الرجل السامى يتواضع فى كلمة ، ويكثر فى الفعل "

كان والدى يقول لى دائما " الحكمة أن تعرف ما الذى تفعله ، والمهارة أن تعرف كيف تفعله ، والنجاح هو أن تفعله ".
عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة كنت دائما أسأل مدربى عن تفاصيل كثيرة خاصة باللاعبين القدامى وعن أبطال العالم ، وفى يوم استاء مدربى من كثرة أسئلتى وقال لى " لو ظللت أحدثك عن تنس الطاولة مدة طويلة ، هل هذا سيجعلك لاعبا ممتازا ؟ .. ولو ظللت أحدثك عن تاريخ اللعبة ، هل تظن أن هذا





سيساعدك حتى تفوز بالبطولة القومية ؟ " .. فكان ردى " بالطبع لا ، ولكن هذا سيعطينى معلومات عن اللعبة " .. فكان رد المدرب أنه مقتنع ومقدر تعطشى للمعرفة ، ولكنه ركز على أنه من المهم أن أضع المعرفة محل الفعل ، وأن أتدرب بانتظام وجدية دائمة حتى أكون لاعبا متكاملا .. وطلب منى عدم التمادى فى هذه الأسئلة حتى نستمر فى التمرين بجدية.
والآن أوجه لك نفس السؤال .. لو حدثتك مثلا عن السباحة فهل هذا سيجعل منك سباحا أفضل ؟ .. بالطبع لا حيث إنك تحتاج للتدريب وتحتاج للتنفيذ .. وهناك حكمة صينية تقول " أنا أسمع وأنسى ، أرى وأتذكر ، أفعل وأفهم " ولو طبقنا هذه الحكمة نجد أن جامعة ييل فى أمريكا أجرت بحثا كانت نتيجته إننا نتذكر 10% أو أقل من الذى نسمعه و 25% من الذى نراه و90% من الذى نعمله.
سئل رئيس شركة ناجحة فى مرة عن الذى يحتاجه أى شخص لكى ينجح ويصل للقمة .. وكان رده " مادمت مقتنعا بالفكرة التى فى ذهنك فقم بتنفيذها فورا "
وقد قال جيمى كارتر رئيس الولايات المتحدة السابق " من الممكن أن استيقظ فى التاسعة صباحا وأكون مستريحا أو استيقظ فى السادسة صباحا وأكون رئيسا للولايات المتحدة "
وفى إحدى المحاضرات التى كنت ألقيها فى مونتريال قمت بتشجيع الحاضرين على أن يطبقوا الذى تعلموه ويبدءون فى التنفيذ .. وأخرجت من جيبى ورقة فئة العشرين دولار ، وسألتهم من منكم يحب أن يأخذ هذه النقود ؟ .. ورفع جميع الحاضرون أيديهم ماعدا إحدى السيدات فى حوالى الأربعين من

عمرها التى وقفت وسارت تجاهى بسرعة وخطفت النقود وعادت إلى مكانها والجميع ينظر إليها باندهاش .. وكان تعليقى الوحيد أن هذا هو المقصود بالتنفيذ والفعل .. ومنذ تلك المرة لم استعمل هذا المثال أبدا !!

قال بنيامين فرانكلين " من عاش على الأمل فقط مات صائما "

أن يبدأ الإنسان بالأمل والحلم فهذا شيئا جميلا ، ولكن إذا حلمت فلابد من التنفيذ وبلا تردد .. فالمعرفة والأمل شيئان جميلان ، ولكنهما لا يكفيان وحدهما. وللأسف يعيش أغلب الناس حياة بعيدة كل البعد عن قدراتهم الشخصية الحقيقية ويشتغلون بأعمال لا يحبونها ويستمرون فى علاقات تسبب لهم الآلام وبدلا من البحث عن حل لمشاكلهم يداومون فقط على الشكوى.

هناك سببان يمنعان الناس من أن يضعوا إمكانياتهم موضع الفعل .

السبب الأول هو الخوف .. فالخوف هو العدو الرئيسى للإنسان والعقبة الأولى التى تمنع الناس من التصرف لتحقيق أحلامهم .. وهناك أربعة أنواع من الخوف :

النوع الأول هو الخوف من الفشل .. فلو أن شخصا كان قد مر بتجربة فاشلة فحتما سيتفادى أن يكرر نفس التجربة خوفا من عدم النجاح ، ومن الممكن لهذا الشخص أن يتبرمج فى سن مبكرة على ألا يجازف بأى مغامرة أخرى ، وربما إنه قد عاش طوال حياته من الصغر ولاحظ أن والده يعمل بنفس الوظيفة طوال حياته ويكرر نفس العمل كل يوم ، ومن الجائز أن يكون والده قد نصحه بأن يحذو حذوه حتى لا يتعرض للفشل.





النوع الثانى هو الخوف من عدم التقبل .. وهذا النوع يكون سببا فى أن الأشخاص يتفادون إحداث أى تغييرات فى حياتهم من الممكن أن تكون نتيجتها الرفض وعدم التقبل .. وكمثال على ذلك أن طلبت منى مرة إحدى السيدات أن أساعدها على التوقف عن التدخين ونجحت فعلا فى ذلك ، وكانت مسرورة أنها أقلعت عن هذه العادة السيئة. وبعد 6 أشهر اتصلت بى وطلبت مقابلتى مرة أخرى ، وفى خلال المقابلة ذكرت لى أنها بعد ما توقفت عن التدخين واجهت مشكلة أخرى كبيرة وهى أن معظم أصدقائها كانوا من المدخنين الذين بدءوا فى تفاديها والبعد عنها فشعرت أنها غير مرغوب فيها معهم ، فقررت أن تعود للتدخين مرة أخرى حتى تظل متقبلة بين أصدقائها .. فأخذت فى علاجها من هذا النوع من الخوف فزادت ثقتها بنفسها وبدأت تقتنع انه من الممكن أن تقلع عن التدخين وتظل فى نفس الوقت بين أصدقائها ، واقتنعت إنهم لو رفضوا قبولها بينهم فهم ليسوا بالأصدقاء الحقيقيين .. وبمجرد مازال عنها هذا النوع من الخوف أقلعت عن التدخين تماما.

النوع الثالث هو الخوف من المجهول .. الخوف من المجهول يمكنه أن يمنعنا من التصرف ، ولتوضيح ذلك إليك هذا المثال : فقد جاءنى رجل يشكو من مشكلة كانت تسبب له ارتباكا وألما شديدا فقد كان معروض عليه عقدا للعمل فى فرنسا لمدة سنتين ، ولكنه فى ذلك الوقت لم يكن قد عاش فى أى مكان آخر خارج مونتريال بكندا .. فسألته " ما هو أسوأ شئ من الممكن أن يحدث لو أنك عشت هناك " .. فكان رده " أنه من الممكن إلغاء العقد بعد 6 أشهر " .. فسألته " ما هى أفضل النتائج التى من الممكن أن تحدث لو قبلت هذا العرض " .. وكان رده " أنه من الممكن

أن يزور كثيرا من الدول فى أوروبا بخلاف تجوله فى فرنسا نفسها بالإضافة إلى العائد المادى المغرى ثم بعد انتهاء مدة العقد يعود إلى مونتريال ويبدأ عمله الخاص " .. وبعد العلاج اقتنع وقرر أن يقبل العقد وسافر فعلا إلى فرنسا .. والذى حدث فى حالة هذا الرجل هو أننا أوجدنا نموذجا إيجابيا للمستقبل كان التركيز فيه على المزايا وكانت عوامل القبول أكثر كثيرا من عوامل الرفض ، وقضى مدة العقد مع أسرته وتمتع بكل لحظة فيها ، وعاد وبدأ عمله الخاص فى مونتريال.

النوع الرابع هو الخوف من النجاح .. من الممكن طبعا أن تندهش إذا ما خاف الناس من النجاح ، ولكن هذا النوع موجود فعلا عند بعض الناس وفى قرارة أنفسهم يعتقدون أن النجاح معناه الآلام والطلاق والغش والوحدة .. ولتوضيح ذلك إليك هذا المثال: ففى عام 1996 كنت فى إحدى البلاد العربية وتوجهت بإحدى سيارات التاكسى لإلقاء إحدى المحاضرات ، وكان سائق التاكسى فى الأربعينات من عمره. وفى الطريق مرت بجانبنا سيارة مرسيدس كبيرة ، فما كان من سائق التاكسى إلا أن قال " جميع ملاك مثل هذه السيارات لصوص حيث أنهم يقومون بعمل أى شئ من أجل النقود " .. فسألته " ألا تحب أن تمتلك مثل هذه السيارة فى يوم من الأيام ؟ " .. فنظر لى نظرة وكأننى قمت بإهانته وقال لى " أنا لا أريد أن أكون لصا فأنا سعيدا بحالتى هذه " .. كان هذا الرجل يعتقد أن النجاح معناه عدم الأمانة فقرر البعد تماما عن النجاح. والخوف من النجاح من الممكن أن يكون سببا فى أن يقلل الشخص من قيمة نفسه .. فبعض الناس لا يستطيعون أن يتخيلوا أنفسهم وهم أثرياء ، وعندما يكسبون أكثر من المعتاد فهم يهدمون نجاحهم ويكونوا عرضه لإنفاق هذه النقود بإسراف وتبذير .. وعلى ذلك فالخوف من النجاح من الممكن أن يمنع الناس من تنفيذ أفكارهم.





السبب الثانى الذى يمنع الناس من التصرف هو المماطلة .. فبعضنا يأخذ فى تأجيل الواجبات التى من المفروض أن يقوم بها ويظل يؤجلها إلى اليوم التالى ، والأسبوع الذى يليه وهكذا .. فلو كان عندك هدفا تتمنى تحقيقه ، وفى نفس الوقت تشعر أن هناك شئ ما يمنعك من التصرف فابحث عن السبب الحقيقى وراء عدم أخذك فى التنفيذ واسأل نفسك:

- ما الذى يمنعنى من التصرف ؟
- ما هو أسوأ شئ من الممكن أن يحدث لو تصرفت فعلا ؟
- ما هو أفضل شئ من الممكن أن يحدث لو تصرفت فعلا ؟

والآن حاول أن تتذكر كم من المرات واجهت مواقف صعبة فى حياتك واستطعت أن تتخطاها.

وفى البرمجة اللغوية العصبية نقول " ليس هناك فشل ، ولكن هناك فقط خبرات ".

وفى مقالة فى جريدة وول ستريت قال المحرر " لا تنزعج من الفشل ، ولكن أولى بك أن تقلق على الفرص التي تضيع منك حين لا تحاول حتى أن تجربها ".

وهناك حكمة يابانية تقول " إذا وقعت سبع مرات فقف ثمانية ".

وقد أجرى أحد الصحفيون مقابلة مع رجل أعمال ناجح وسأله " ما هو سر نجاحك ؟ " .. فرد رجل الأعمال وقال " كلمتين .. قرارات سليمة " .. فسأله الصحفى " ولك كيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة ؟ " .. فرد عليه رجل الأعمال وقال " كلمة واحدة .. الخبرة " .. فسأله الصحفى " وكيف يمكننا أن نكتسب الخبرة ؟ " .. فرد عليه رجل الأعمال وقال " كلمتين .. قرارات سيئة "

وهناك حكمة صينية تقول " القرار السليم يأتى بعد الخبرة التى تأتى من القرار السيئ "

فليس من المهم كم من المرات تكون قد فشلت فى الماضى أو كم من المرات تكون وقعت ، ولكن المهم هو التصرف الآن والاستفادة من أى فشل يكون قد حدث لنا فى الماضى .. فالماضى هو الكنز الذى يحتوى على الحكمة والقوة فيجب أن تتعلم من أى فشل تكون قد مررت به ولا تجعله مثل اللوحة التى كتب عليها " قف " .. فابدأ بالتصرف من اليوم مهما كان كلام الناس أو مهما كانت أفعالهم وعليك أن تعطى اهتماما أقل لما يقولونه واهتماما أكثر لتحقيق أحلامك.
وقد قالت هيلين كيلر " الحياة هي مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شيئا على الإطلاق "

فعليك أن تجمع حماسك وتتصرف الآن ولتحقيق ذلك يجب عليك أن تخطط .. فقد فشل أناس كثيرون لأنهم لم يضعوا خطة واضحة لتحقيق أهدافهم.
وقال مؤلف كتاب فلسفة الانضباط " التصرف بدون خطة هو سبب كل فشل "
فلا تسمح لأى شخص يقف فى طريقك وخذ فى اعتبارك والت ديزنى الذى فصلوه من جريدة كان يعمل بها بحجة أنه لم يكن مبتكرا !! ومدرس توماس اديسون قال عنه " إنه تلميذ غبي ولن يتعلم شيئا أبدا " !! وألبرت اينشتين الذى لم يبدأ فى الكلام حتى سن 4 سنوات ، ولم يبدأ فى القراءة حتى سن 7 سنوات ، وقد قال





عنه مدرسوه أن تقدمه العلمى بطئ وإنه غير اجتماعى وعنده أحلام ساذجة.

وأنا شخصيا قال عنى أحد مدربى تنس الطاولة أننى لن أتقدم فى هذه اللعبة أبدا ومن الأفضل أن أبدأ فى ممارسة لعبة أخرى .. وقد طردنى صاحب أحد المطاعم فى مونتريال وقال أننى لن أفلح فى مجال الفنادق .. ومع ذلك فقد أصبحت بطل مصر فى تنس الطاولة ، وأيضا وصلت لمركز مدير عام أكبر الفنادق فى العالم .. فعليك أن تبدأ من اليوم مهما كانت الأحوال.

وقد قال دكتور روبرت سكولر مؤلف كتاب الاحتمالات الناجحة " لن تنجح أبدا إذا لم تبدأ أبدا ولا تجعل أى مشكلة تكون حجة لعدم التصرف .. فبعد العاصفة تطلع الشمس .. والإشراق يأتى دائما بعد الظلام ، والشتاء يتحول دائما إلى صيف "

والآن إليك هذه الطريقة للوصول إلى التنفيذ السليم :
1- اكتب 3 أهداف تريد تحقيقهم.
2- ضع خطة لكل واحدة من هذه الأهداف.
3- كون إحساسا بالضرورة والسرعة.
4- ابدأ حالا فى التنفيذ.
5- أكد لنفسك يوميا أنك قادرا على تحقيق أهدافك.
6- استعمل قاعدة الـ " 10 سنتيمترات " ، تصرف فورا وتقدم على الأقل لمسافة 10 سنتيمترات تجاه هدفك كل يوم.
7- تصرف وكأنك قد نجحت فعلا.
8-لا تقارن نفسك بأى شخص آخر ، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذى ستكون عليه فى المستقبل.

9- ركز على النتائج وليس على الخطوات ، وتصرف الآن.
اليوم عليك بإجراء المحادثة التليفونية التى تريد عملها ، لا تقم بها غدا أو بعد غد ، اليوم قل للشخص الذى تحبه أنك تحبه ، لن تستطيع تقدير ما يمكنك عمله بدون أن تقوم بالتجربة .

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**





# التوقع

"الطريق إلى الواقع"



المفتاح السادس

# التوقعات

## الطريق إلى الواقع

" نحن الآن حيث أحضرتنا أفكارنا .. وسنكون غدا حيث تأخذنا أفكارنا "

جيمس آلان

**دق** جرس التليفون والجميع نيام فى منتصف الليل واستيقظت سعاد فجأة من النوم مذعورة وأخذت فى البكاء وهى تقول " هذا التليفون من المؤكد إنه بخصوص والدى سوف يخبرونى الآن بأنه قد توفى فمن المؤكد أن هذا التليفون يحمل أخبارا مؤلمة أنا لا أستطيع أن أرد على هذه المكالمة " .. وأخذت تبكى بعصبية ، وأستيقظ الجميع يتساءلون ما الخبر ، وأخيرا تناول زوجها سماعة التليفون واكتشف إنها مكالمة بالخطأ ولم يكونوا هم المقصودين بهذه المكالمة.

والآن .. هل حدث أن مررت بمثل هذه التجربة ؟

ماذا يحدث لو كنت تقود سيارتك فى طريقك إلى العمل وفجأة لاحظت أن سيارة الشرطة تتبعك فى نفس الطريق ؟ ما الذى ستتوقعه ؟ .. وبعد أن تضرب أخماسا فى أسداس وربما يرتفع عندك ضغط الدم تلاحظ أن سيارة الشرطة مررت بجانبك فى طريقها إلى مكان آخر.





وما الذى يحدث لو إنك وصلت إلى مكان عملك وأبلغك أحد زملائك أن رئيسك فى العمل طلب مقابلتك ، ما الذى ستتوقعه ؟ ربما تتوقع أنه سيقوم بفصلك من العمل ويكون فى الواقع يريد دعوتك على العشاء.

فى إحدى محاضراتى سألت الحاضرين ما هو الذى يخطر ببالهم لأول وهلة عندما يستيقظون على جرس التليفون فى منتصف الليل ؟ وكان رد البعض " قطعا لقد توفى والدى " والبعض الآخر قال " أن إبنى محجوز فى قسم الشرطة " وإحدى السيدات قالت " أن ابنتى فى أواخر شهور الحمل وربما قد حدث لها شئ مؤلم " .. وكان الحاضرون أكثر من خمسمائة شخص لم يتوقع أحدا منهم أن تكون المكالمة بطريق الخطأ أو إنها تحمل أخبارا سارة.

فى إحدى المرات كنت فى عطلة فى ولاية ميامى فى أمريكا وكان معى زوجتى وبناتى ، وخلال العطلة كان الشئ الذى يستحوذ على تفكيرى هو أن اللصوص سوف يسرقون بيتنا فى مونتريال ، ودامت العطلة أربعة أيام وعدت إلى مونتريال ، أتدرى ما الذى حدث ؟ .. نعم بالضبط لقد سرق اللصوص بيتنا فعلا.

هناك بعض الناس يكونون خبراء فى التفكير فى كل شئ سيئ ومؤلم ودائما يتوقعون أن هذا هو ما سيحدث فى كل الأحوال.

وكما قال الكاتب الرومانى " ماذا يحدث لو أن السماء سقطت علينا "

من المهم أن تعرف إنه من الممكن أن تكون ممتلئا بالحماس والطاقة وتكون لديك مهارات عديدة وتضع كل هذا موضع التنفيذ عقليا وفعليا ولكن إذا لم تتوقع النجاح فستفشل ، فإن كل الناجحون فى الحياة يجمعهم شئ واحد وهو ترقب أحسن ما فى الحياة ومهما حدث لهم فإنهم يتوقعون النجاح اكثر من أى شئ آخر .. فالتوقع مثل السيارة بالضبط التى تأخذك إلى المكان الذى تريد الذهاب إليه وكما قال الحكيم كونفيشيس " ما أنت عليه اليوم هو نتيجة كل أفكارك "

والآن إليك هذا السؤال .. هل تعتقد فى توارد الأفكار ؟ هل حدث إنك فكرت فى شخص ما وفى نفس اللحظة وجدته يتصل بك تليفونيا ؟ أو هل توقعت شيئا ثم حدث هذا الشئ بالفعل كمثلا أن تجد مكانا لركن سيارتك فى شارع غاية فى الازدحام ؟
لو حدث ذلك فأنت قد مررت بتجربة " قانون التوقعات " وهذا القانون يقول " كل ما تتوقعه بثقة تامة سيحدث فى حياتك فعلا ".

ونحن نعلم من خلال علم الميتافيزيقا - " أن العقل كالمغناطيس يجذب إليه الناس والمواقف والظروف حالات أفكار متشابهة " .. فعندما نفكر بطريقة إيجابية تجذب إلينا المواقف الإيجابية والعكس يحدث عندما نفكر بطريقة سلبية فإننا نجذب قطعا إلينا المواقف السلبية ، وفى هذا قال هوراس " نحن غالبا نحصل على ما نتوقعه ".وقد حدث ذلك لجراح المخ الشهير دكتور ديفيد كوسين فقد توقع إنه سيموت بسرطان المخ وقد حدث ذلك فعلا وأيضا أن توقعت إحدى الأمهات أن أولادها سيدخلون السجن بتهمة





السرقة وقد حدث فعلا أنه عندما كبر أولادها قضوا وقتا فى السجن بتهمة سرقة إحدى السيارات ، وقد صرحوا بأن والدتهم كانت دائما تردد أنهم فى يوم من الأيام سيكون مصيرهم السجن!!
كان لى أحد الأصدقاء يعمل مديرا عاما فى أحد الفنادق الكبيرة وقد حدث أن فقد وظيفته ولما سألته عما حدث فعلا كان جوابه " أنا كنت أتوقع ذلك ، ولكنها كانت فقط مسألة وقت بالنسبة لى " .. وأنا شخصيا كنت أتوقع أن أكون مديرا عاما ولأننى توقعت ذلك بكل ثقة وإيمان حدث ذلك فعلا.
حدث مرة أن أخبرنى أحد الأصدقاء بأنه يشعر بالصداع فى كل يوم فى تمام الساعة الرابعة ، وقد وعدته أن يتقابل معى فى الساعة الثالثة ونصف وانتظرت لأرى ما الذى سيحدث له ، وبعد خمس دقائق من لقائنا بدأ يقول " أنا أشعر بأن الصداع بدأ يهاجمنى .. فعلا أنا أشعر أنه سينتابنى فى أى دقيقة ، إن هذا يحدث لى بنفس الطريقة فى كل يوم فى نفس الوقت "!!

هناك من يقول " كيف أتوقع أى شئ سار من هذه الحياة ؟ فأنا أعمل بجهد كبير كل يوم وعندى خمسة أطفال وعندى مشاكل فى العمل والمنزل لدرجة أننى لا أستطيع دفع كل المستحقات الشهرية وأكون محظوظا لو استطعت بالكاد أن أحافظ على ما هو عندى فعلا ، وبعد هذا تريدنى أن أتوقع الخير .. أنت قطعا تمزح "!!
بالطبع كل منا يمكنه أن يفكر بنفس الطريقة حتى أنه من الممكن تأليف كتاب عن كل ما يحدث خطأ فى هذه الحياة ويسبب لنا المشاكل ونتساءل كيف أن هذه الدنيا ليست عادلة بالنسبة لنا ، ولكن فى نفس الوقت الذى يندب البعض حظهم لما ينالونه فى هذه الدنيا هناك أشخاص آخرون يعيشون أحلامهم ويتوقعون

النجاح دائما وينجحون بالفعل .. وعليك أن تفكر ولو للحظة فى كل الناجحين العظام الذين واجهوا عقبات كبيرة ولكنهم توقعوا النجاح وفعلا نجحوا ، وعندما يعيش الناس حياتهم بطريقة تعسة فإن ذلك يكون بسبب توقعاتهم بأن أشياء سلبية ستحدث لهم وفعلا هذا ما يجنونه فى هذه الحياة.

وقال دكتور نورمان فينسين بيل فى كتابه " التفكير الإيجابى " "إنه من الممكن أن نتوقع أحسن الأشياء لأنفسنا رغم الظروف السيئة ولكن الواقع المدهش هو أننا حين نبحث ونتوقع شيئا جيدا فإننا غالبا ما نجده ".

وفى كتابه " بهجة العمل " قال دنيس واتلى " التوقعات السلبية ينتج عنها حظا سيئا ".

يركز الأشخاص التعساء على فشلهم ونقاط الضعف فيهم ، أما السعداء فإنهم يركزون على نقط القوة فيهم وقدراتهم على الابتكار فمهما كانت توقعاتك سواء سلبية أو إيجابية فإنها ستحدد مصيرك ، وهناك حكمة تقول " نحن نتسبب فى تكوين وتراكم حاجز الأتربة ثم نشكو من عدم القدرة على الرؤية " ، فنحن نتوقع الفشل وعندما نحصل عليه نشكو ونندب حظنا .. فإنك عندما تبرمج عقلك على توقعات إيجابية ستبدأ فى طريقك لاستخدام حقيقة قدراتك ويكون فى إمكانك أن تحقق أحلامك.

وفى كتابه " العقل والجسد " قال الدكتور مصطفى محمود " على طريق النجاح نواجه ما نتوقعه ".





العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة وغير الحقيقة ولا يعقل الأشياء وهو يقوم بعمل ما تمليه أنت عليه فإذا قلت لنفسك " أنا أستطيع أن أقوم بعمل ذلك " أو إذا قلت لنفسك " أنا لا أستطيع عمل ذلك " فإن ما تقوله لعقلك الباطن هو الذى سيحدث فعلا.

والآن إليك هذه الوصفة للوصول للتوقعات الإيجابية:

1- عندما تشعر أنك تقول لنفسك أشياء سلبية عليك أن تنتبه فورا وتأمر عقلك الباطن بالإلغاء .. " أى إلغاء هذه الأشياء السلبية ".
2- عليك بتغيير السلبيات إلى إيجابيات فإذا سمعت نفسك تقول " أنا لا أستطيع عمل ذلك وأننى لن أنجح " عليك بتبديل هذه الرسالة إلى " أنا أستطيع عمل ذلك وسأنجح ، وإذا كان من الممكن لأى شخص آخر أن ينجح فى ذلك فأنا بالمثل يمكننى النجاح ".
3- قم بالتصرف فورا تبعا لخطتك واحذر الرسائل والإشارات السلبية التى يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك ، ولا تسمح لأى شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية.
4- ابدأ يومك بتوقعات إيجابية وقل لنفسك " أنا أتوقع أن يكون اليوم يوما ممتازا إن شاء الله " .. وثق بأن شيئا جيدا سيحدث لك.
5- توقع الخير وأحسن ما فى الناس وأحسن ما فى المواقف وأحسن ما فى الحياة.

إبتداء من اليوم إرتفع بتوقعاتك وكن دائما متفائل.. . قالت هيلين كيلر " التفاؤل هو الإيمان الذى يقود إلى النجاح " وهناك الحديث الشريف الذى يقول " تفاءلوا بالخير تجدوه "
فركز طاقتك على النتائج الإيجابية التى ستحصل عليها.

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**





# الالتزام

**"بذور الانجاز"**



المفتاح السابع

# الإلتزام

## بذور الإنجاز

"يفشل الناس أحيانا ، وليس ذلك بسبب نقص القدرات ، ولكن بسبب نقص في الالتزام "

زيج زيجلار

**كان** هناك طفلا فى العاشرة من عمره فقد ساقه اليسرى فى حادث سيارة وأصبح كل أفراد العائلة فى حالة حزن على ما حدث له وكان أصدقاءه ومدرسوه فى المدرسة يعاملونه بطريقة مختلفة لأنه معوق ، فقرر الطفل ترك المدرسة وإكمال دراسته بالمنزل. وكان الطفل مولعا بالسباحة وفى أحد الأيام عندما كان يسير على ضفة النيل بالقاهرة لاحظ أن هناك مجموعة من المعوقين يتدربون على السباحة فى ناد خاص لهذه اللعبة ، وبالحديث معهم اتضح إنهم يشتركون فى مسابقات سباحة للمعوقين ، وبدون تردد أنضم لهذا الفريق وبدأ معهم فى التدريب ، وفى عام 1978 حصل على الميدالية الذهبية وأصبح من أبطال مصر للسباحة ، وعاد تحمسه المتأجج للعودة إلى المدرسة وحصل على درجات ممتازة وبدأ أيضا فى ممارسة رياضات أخرى للمعوقين. وفى عام 1980 أشترك فى





الأولمبيات الخاصة بالمعوقين وكان مندهشا لمستوى المهارات التى وصل إليها المتسابقون الآخرون. وفى عام 1981 حدثت نقطة تحول فى حياة هذا الشاب فقد قرر أن يعبر بحر المانش " القنال الإنجليزى " ونصحه من حوله بعدم القيام بهذه الخطوة لأن درجة الحرارة كانت 3 درجات فقط وهناك تيار قوى فى هذه المنطقة مما يشكل خطورة كبيرة عليه وقال له النقاد أن المسافة لعبور القنال تتعدى الـ 30 كيلومتر ، وأن كثيرا من الأبطال الذين كانوا فى أتم صحة قد فشلوا فى عبور هذه المسافة وقيل له أيضا أنه مازال صغير السن ووزنه أقل من 60 كيلو جرام وإنه معوق وإنهم لا يعتقدون أن فى استطاعته عبور المانش وأن هذا مستحيل.

ولكن الشاب لم يعبأ برأيهم بل عاهد نفسه على أن ينجح فى محاولته للعبور. وفى يوم من الأيام عرض عليه أن يشترك فى سباق لعبور القنال الإنجليزى " المانش " بشرط أن يتحمل هو جميع المصاريف وبدون تردد وافق على الفور. وفى عام 1982 بدأ فى فترة تدريب لمدة 6 أشهر ثم دخل تجربة التأهل للسباق وكانت أدنى سرعة مطلوبة هى 3,5 كيلومتر / ساعة ، ورغم أن سرعة الشاب كانت فقط ثلاث كيلو مترات فى الساعة إلا إنه أقنع اللجنة المسئولة بقبوله للاشتراك.

واخيرا سافر إلى إنجلترا وبدأ فى التدريب المكثف لمدة أربع ساعات يوميا وكان كل شئ على ما يرام حتى قبل السباق بيومين ، فقد أحس بألم شديد فى أذنه ، واكتشف الطبيب أن هناك كيسا دهنيا ملتهبا فى أذنه ولا يستطيع الاشتراك فى السباق ، وطلب الشاب من الطبيب أن يستأصل الكيس الدهنى ، وفعلا تم إزالته بعملية جراحية وطلب الطبيب من الشاب أن يلتزم بالراحة لمدة أسبوع على الأقل مما يعنى أنه لن يشترك فى السباق ، وشعر الشاب بأن حلم حياته على وشك الانهيار ،

ونصحه من حوله بأن يلتزم بنصائح الطبيب وأن ينتظر حتى السباق التالى ولكن الشاب قرر بإصرار أن يشترك فى السباق مهما كانت النتيجة وقامت اللجنة المشرفة على السباق بتعيين حكم خاص لمراقبة حالة الشاب خلال السباق. وبدأ الشاب عام 1982 رحلة مصيره على شاطئ دوفر فى إنجلترا وبعد 12 ساعة و39 دقيقة وصل للشاطئ الفرنسى ، وبإنجازه لهذا النجاح رغم الحالة الشرسة للمياه والمتاعب الكثيرة التى واجهته كان هو أسرع من أى سباح آخر حتى الذين فى أعلى لياقة وتمام الصحة والجسم وأصبح بذلك أول شخص معوق يعبر المانش وبعد أن فاز بهذا السباق قال " أنا الآن أتساوى مع أى سباحا آخر بل أى شخص آخر وأستطيع أن أقوم بأى عمل يقوم به أى شخص آخر وفى استطاعتى أن أنجزه حتى بطريقة أفضل "
إذا أمعنا النظر فى قصة هذا الشاب فإننا نجد أن اعتقاده القوى ورغبته وتعهده كانوا أقوى من العوائق والموانع والتعليقات السلبية التى واجهته ، وإنه بذلك قد أعطى الأمل للملايين من الأشخاص المعوقين وأكد لهم أنه فى استطاعتهم أيضا أن يحققوا أهدافهم. هذا الشاب هو خالد حسان البطل المصرى الذى ساعدته قوة التزامه على أن يحقق حلم حياته.

عندما كان والت ديزنى يخطط لإنشاء مركز ايكوت واجهه صعوبات لتمويل المشروع لدرجة أن 300 بنك قاموا برفض المشروع إلى أن قبل أحد البنوك أن يمول هذا المشروع وأصبح مركز ايكوت حقيقة واقعة بعد أن كان مجرد حلم ، وذلك بسبب الالتزام القوى لوالت ديزنى.
وأيضا نجد أن توماس ايدسون قد فشل أكثر من 10,000 مرة قبل أن يصل لاختراع المصباح الكهربائى وقد حاول الجميع أن يهبطوا من عزيمته وقالوا له أنه فاشل كبير ومن الأفضل أن





يصرف النظر عن هذا الموضوع ، وكان رده دائما أنه لم يفشل بل أنه اكتشف 9999 طريقة غير ناجحة لاختراع المصباح الكهربائى وأنه لم ييأس لأن كل خطة يقوم بإلغائها هى عبارة عن خطوة للأمام وإنه بقوة الالتزام استطاع أن يحقق حلمه الذى يستفيد العالم كله منه فى وقتنا هذا.

وهناك أيضا قصة كولونيل ساندرز مؤسس شركات دجاج كنتاكى الذى كان قد أحيل إلى المعاش فى سن 63 سنة ولم يكن يملك الكثير من المال واستلم أول شيك من معاش الحكومة بمبلغ 93 دولار ، ولكنه رفض أن يعيش على أية مساعدة اجتماعية وكان لديه طريقة خاصة لإعداد الدجاج وكان يحبها كثير من الناس المحيطين به ، وحاول بيع هذه الطريقة لبعض ملاك المطاعم مقابل نسبة من الربح ولكنه رفض من 1007 مطعم إلى أن قبل أحد المطاعم أن يجرب هذه الطريقة وأصبحت هذه هى البداية لنجاح كبير لكولونيل ساندرز وأصبحت مطاعم كنتاكى منتشرة فى أرجاء العالم وكان ذلك نتيجة لتعهده والتزامه الذين كانا أقوى من أى فشل.

هناك شاب فقد وظيفته وأرسل بالبريد أكثر من ألفى طلب لوظائف حول العالم ولكنهم قوبلوا جميعهم بالرفض ولكنه لم ييأس ثم أرسل ألفى طلب آخرين بالبريد ومرة أخرى رفض طلبه من جميع الشركات وأخيرا جاءه عرض للعمل فى مصلحة البريد!! وقيل له يوما أن طريقته فى الالتزام هى الطريقة التى من الممكن أن تكون سبب نجاحه فى العمل فى المصلحة.

سئل مندوب تأمين ناجح فى عمله ويصل دخله إلى أكثر من600,000 دولار سنويا من موظف جديد عنده " متى تفقد

الأمل فى عميل من الممكن أن يشترى منك بوليصة التأمين ولكنه من النوع الصعب الاقتناع ويرفض جميع المحاولات؟ " وكان رد المندوب المخضرم " هذا يعتمد على من منا سيتوفى قبل الأخر "!!

من الممكن أن تكون درجة حماسك عالية جدا وتكون طاقتك كبيرة وتكون لديك المعلومات الوفيرة ويكون هدفك محدد وواضح ويكون حلمك به مستمرا ليلا نهارا وتضع حلمك هذا موضع التنفيذ وأيضا تتوقع الإيجابيات لتحقيق هذا الحلم ، ولكن إذا لم يكن عندك القدر الكافى من الالتزام لمواجهة العقبات والموانع فإنك ستفشل. فإن كثيرا من الوظائف يتم فقدانها وكثيرا من الشركات تغلق أبوابها وكثيرا من العلاقات الزوجية تهدم وذلك كله بسبب عدم وجود الالتزام.

قال راى كروك الرئيس السابق لسلسلة مطاعم ماكدونالد " استمر دائما ، لا يوجد فى العالم شيئا يمكنه أن يحل محل الإصرار ، والموهبة وحدها لا تكفى فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوى المواهب ، والذكاء وحده لا يكفى فكثير من الأذكياء لم يجنوا من وراء ذكائهم ، والتعليم وحده لا يكفى فالعالم ملئ بالمتعلمين عديمى الجدوى ، ولكن الإصرار والتصميم قادران على كل شئ ".
كل العظماء الناجحون كان عندهم أسبابا كثيرة للتراجع ، وواجهوا عقبات كثيرة وهبوط فى العزيمة وحتى حالات من الإفلاس ولكنهم لم يستسلموا ولم يتركوا أحلامهم وكانوا مقتنعون بأن تجربة واحدة لا تكفى فكرسوا حياتهم لأحلامهم.





قال ويليام شكسبير " جاهد لآخر نفس في حياتك "

فما هو الالتزام ؟

الالتزام هو القوة الى تدفعنا لنستمر حتى بالرغم من الظروف الصعبة ، وهو القوة الدافعة التى تقودنا لإنجاز أعمالا عظيمة. الالتزام هو الدافع الذى يجعل كل الأمهات يصرون على تعليم أطفالهن المشى. وهو تعهد قوى لتغيير الأشياء العادية لتصبح أشياء ممتازة ، وهو الشئ الذى يجعلك تسير مسافات طويلة حتى تحت هطول الأمطار ، وهو الذى يخرج من داخلك جميع القدرات الكامنة ويجعلها تحت تصرفك ، وبقوة الالتزام فإنك لن تتراجع وكلما خضت تجربة ستتفتح لديك الفرص الأكثر والأكبر للنجاح.
قال دكتور روبرت شولر فى كتابه قوة الأفكار " ابذل قصارى جهدك وابدأ صغيرا ولكن فكر على مستوى كبير ، عليك باجتياز العواقب ، واستمر كل ما عندك ، و كن دائما مستعدا للتصرف ، وتوقع العقبات ولكن لا تسمح لها بمنعك من التقدم ".

عندما كنت أمارس لعبة تنس الطاولة لم أكن أكسب كل شوط فى المباريات ولكنى كنت أكسب المباراة. أعظم لاعبى كرة السلة يسجلون 50% فقط من رمياتهم ، وأحسن فرق كرة القدم تظل تجرى وتواظب على التمرين على أمل أن يحققوا هدفا أو هدفين فى المباراة نفسها.

سئلت فى مقابلة تليفزيونية فى لويزيانا فى أمريكا " متى يمكن أن تعتبر شخصا ما قد فشل ؟ " وكان ردى " عندما يكون عنده

حلم قوى ودرس الكثير من العلوم وأنفق الكثير من المال والوقت والجهد لتحسين مهاراته ووضع حلمه موضع التنفيذ ولكنه توقف عن المحاولات لسبب ما ".

هناك مثل قديم يقول "الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون" فإنك لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة .. فمفتاح النجاح ببساطة هو " لا تيأس " .. والآن إليك هذا السؤال : كم من المرات كان لديك أحلاما وتخليت عنها بسبب الظروف ؟ ألم يحن الوقت لتطلق سراح القوى الكامنة المحبوسة داخلك ؟ ألم يحن الوقت أن تعيش أحلامك ؟

الزم نفسك لتحقيق أحلامك ، أعطيها كل ما تملك مهما قال من حولك من أصدقاء أو أقارب ، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك ، وعلى الطريق للنجاح ستقابل الكثير من التحديات فعليك بمواجهتها جميعا تجاهلها ولا تعطيها أى اعتبار وتغلب عليها واستمر وتذكر دائما أن الإصرار يقضى على المقاومة. المغنية الأمريكية دوروثى فيلد كان لها أغنية قديمة جميلة تقول كلماتها " إرفع نفسك من الأرض انفض نفسك من الأتربة وابدأ مرة أخرى من جديد "

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى درجة الالتزام القوى :

1- <u>عاهد نفسك أن تكون شخصا أفضل ضمن أفراد العائلة</u>

- دون 3 أشياء يمكنك بها أن تحسن علاقتك بأفراد عائلتك وعاهد نفسك على أن تقوم بتكرارها يوميا.
- قم بضم من تحبهم وقربهم إليك وعبر عن حبك لهم.





- ادعوهم على العشاء أو حتى نزهة فى إحدى الحدائق أو حتى فى الهواء الطلق.
- ساعد فى أعمال البيت حتى بغسيل المواعين أو تجهيز الفراش.
- أظهر لكل فرد فى العائلة أنك تخاف عليه بالفعل وإنك ملتزم.

إذا قمت بكل هذه النقط ستجعل كل من حولك سعداء وأنت نفسك ستكون أسعد من أى وقت مضى.

2- <u>التزم تجاه عملك</u>

- دون على الأقل 3 أشياء يمكنك عن طريقها تحسين مستوى عملك وعاهد نفسك على أن تلتزم بأدائها.
- ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أى شخص.
- كن دائما متواجدا ومستعدا لمساعدة الآخرين.
- نظف مكتبك دائما واجعله منظما.
- اذهب لعملك مبكرا وكن آخر شخصا يترك العمل.
- اظهر للجميع أنك تهتم بهم وأنك تهتم بعملك.

3- <u>الزم نفسك أن تكون مجاملا</u>

- اكتب قائمة بتواريخ ميلاد أفراد عائلتك ، أصدقائك وزملائك فى العمل وابعث لهم بكروت تذكارية أو اتصل بهم تليفونيا بهذه المناسبة أو قم بدعوتهم إلى العشاء.
- الزم نفسك بأن تقوم بعمل أشياء ولو بسيطة لإسعاد من حولك.

4- <u>الزم نفسك بتحقيق أهدافك</u>

- ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات.
- الزم نفسك أن تكون بصحة جيدة ، وتناول طعاما صحيا ، واشرب الكثير من الماء ، وقم بأداء التمرينات

الرياضية يوميا وعليك بالمداومة لزيارة الطبيب في أوقات متقاربة وحافظ على وزنك المثالي وابتعد عن أي عادة سيئة.

5-<u>الزم نفسك أن تكون أفضل في كل شئ تقوم بعمله</u>

- احضر محاضرتين في السنة على الأقل.
- واظب على القراءة لمدة 20 دقيقة على الأقل يوميا.
- واظب على أن تكون دائما في محيط الأشخاص الإيجابيون والناجحون.

6-<u>الزم نفسك بمساعد الغير</u>

- مد يد المساعدة دائما.
- قم بالتصدق على الفقراء.
- قم بإعطاء ما يفيض عن حاجتك إلى الأشخاص المحتاجون لها فعلا.
- الزم نفسك بعبادة الله ، وقم بتأدية صلواتك وأطلب من الله المساعدة وستكون من أسعد ما يمكن.

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**



# المرونة

"قوة الليونة"



**المفتاح الثامن**

# المرونة
## قوة الليونة

" الحكمة هى التجربة مضافا إليها التأمل "

ارستوتلس

**كان** هناك ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار ، ومن أعلى إلى أسفل إلى أن نفذت كل طاقتها وماتت ، وكان بالقرب منها بابا مفتوح ولكنها حتى لم تحاول أن تبحث عن طريقة أخرى للخروج وأصرت على طريقة واحدة مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت ، وكان فى استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو إنها فقط حاولت.

وهناك بحثا تم إجرائه على الفئران لمعرفة قدرتهم على التصرف فوضعوا فأرا فى متاهة وفى آخرها قطعة من الجبن وبدأ الفأر يبحث ويبحث وفى كل مرة يجرب طريقا مختلفا إلى أن وصل أخيرا لقطعة الجبن وأكلها. واستمرت التجربة وغير القائمون عليها المكان الذى توضع فيه قطعة الجبن وأعادوا الفأر مرة أخرى للمتاهة من مكان بداية مختلف ، وطبعا جرى





الفأر للمكان السابق الذى وجد فيه قطعة الجبن فى المرة الأولى ولكنه لم يجد شيئا ، وظل يبحث عنها فى كل مكان مجربا طرقا أخرى للوصول إليها إلى أن حصل عليها فى النهاية بسبب المرونة التى يمتاز بها.

هل هناك اختلاف بين سلوك الذبابة وسلوك الفأر ؟

طبعا هناك اختلاف .. فالذبابة كانت تصر على الخروج من النافذة ولكن لم يكن لديها المرونة الكافية لتبحث عن مخرج آخر ، والفأر كان أيضا مصرا على إيجاد قطعة الجبن ولكنه كان فى غاية المرونة حيث أنه فى كل مرة واجه فيها أى عقبة أو فشل كان يقف لعدة ثوان ويغير خطته ويتصرف بسرعة وبالتالى نال مكافأته وحصل على قطعة الجبن فى النهاية.

من الممكن أن تكون متحمسا جدا وتكون طاقتك كبيرة للغاية ولديك مهارات عديدة وتتصرف عقليا وجسديا طبقا لكل ذلك ويكون عندك الإصرار التام ولكن إذا لم يكن لديك مرونة واستعداد لتغيير خطتك فى كل مرة تواجه فيها التحديات والمصاعب فمن الممكن أن تفشل كما حدث بالضبط للذبابة.

فى كتابه " عظمة الذات " قال تشارلز جيفينس " تكرار نفس المحاولات التى لا تؤدى إلى النجاح لن يغير من النتيجة مهما تعددت هذه المحاولات " أى انه من الممكن أن تفشل الأعمال وتتوتر وتنتهى العلاقات وتعلن الشركات إفلاسها ويفقد الناس السيطرة على أحاسيسهم لأنهم يحاولون تكرار الأشياء التى لم تنفع من قبل ، وبعض الناس يخرجون من علاقة سيئة فقط ليقعوا فى علاقة سيئة أخرى مثلها بالضبط أو أن يترك أحد الأشخاص إحدى

الوظائف غير المغرية ليلتحق بأخرى لا تختلف عنها كثيرا ، فالمرونة هى واحدة من المفاتيح الأساسية للنجاح.

ويرجع سر نجاح اليابانيون إلى قدرتهم على التلاؤم السريع مع الغير ، ودائما يحسنون من إنجازاتهم .. فاليابانيون عندهم إيمان شديد بثلاث كلمات ويعيشون بهم ويطبقونهم فى حياتهم اليومية:
الكلمة الأولى هى كونيشوا ومعناها " أهلا " وبها يحيون بعضهم البعض ، وبها أيضا يحيون أى شخص غريب يقابلوه ويضيفون إلى ذلك الابتسامة الدائمة.
الكلمة الثانية هى اريجاتو ومعناها " شكرا " وذلك لأنهم يقدرون الآخرين ويشكرونهم.
الكلمة الثالثة هى كيزن ومعناها " التحسين المستمر " ذلك لأنهم يحسنون من كل شئ يقومون بعمله ويعملوه أحسن من أى شخص آخر.

فالمرونة والتأقلم يقربونك أكثر من تحقيق أهدافك ، فقائد الطائرة يكون دائما مستعدا لتعديل مساره طوال الرحلة إلى أن يصل إلى غايته فى النهاية.
وقد قال دينيس واتلى فى كتابه " متعة العمل " " أن العلماء لا يعرفون على وجه التحديد ما الذى حدث للديناصور ، ولكنهم متفقون على إنه لم تستطع التأقلم مع تغيرات البيئة من حوله ، بعكس ما يقولون عن وحيد القرن " الخرتيت " من إنه موجود معنا من حوالى 7 ملايين من السنين وذلك بسبب قدراته الممتازة على التأقلم والتعامل مع الغير ".





هناك افتراضا فى البرمجة اللغوية العصبية يقول " أن المرونة هى التحكم .. فالشخص الأكثر مرونة فى أسلوبه يكون تحكمه فى الأشياء أكثر ".

وفى كتابه " عشر مفاتيح للقوة الشخصية " قال براين تراسى " أن ثمانين فى المائة مما تفعله سيتغير فى مدة خمس سنوات من اليوم " .. وقال أيضا " يأتى للشخص فى المتوسط أربع فرص سنويا على الأقل ، فإذا كان ذو مرونة كافية وينتهز هذه الفرص سيكون من الأثرياء " .. وكما ذكرنا عن توماس اديسون فإنه قد فشل 9999 مرة قبل اكتشافه للمصباح الكهربائى وكان فى كل مرة يجرب طريقة جديدة إلى أن وصل لهدفه ونفس الشئ حدث بالنسبة لوالت ديزنى و كولونيل ساندرز وكل العظماء.

وهناك قصة عن المرونة تحكى عن أحد صيادى السمك الذى كان يصطاد وكلما تخرج له سمكة صغيرة كان يحتفظ بها وفى كل مرة تخرج سمكة كبيرة كان يلقى بها فى البحر مرة أخرى ، فاقترب منه أحد الأشخاص وسأله وقد غلب عليه حب الاستطلاع " هل من الممكن أن تشرح لى السر فى إنك تلقى بالسمك الكبير مرة أخرى للبحر وتحتفظ فقط بالسمك الصغير " فرد عليه الصياد وقال " أنا حزين جدا على هذا الفعل ولكنى مضطر إلى ذلك ولا يوجد لمامى أى طريقة أخرى حيث أن القدر الذى أطهى فيه السمك صغير جدا ولا أستطيع طهى السمك الكبير فيه لذلك ألقى به إلى الماء مرة أخرى !!" .. لو كان لدى هذا الصياد مرونة كافية لكان قد قام بمراجعة

إمكانياتـــه وقدراته ، ولكان وجد حلا لتلك المشكلة ولما فقد كـل هذا السمك الكـبير.

أنت أيضـا تحتـاج إلـى أن تكون مرنـا ومستعدا لأقلمـة نفسـك وتغيير خطتك ، لأنك سوف تواجه تحديات كبيرة فى الحياة فمن الممكن مثلا أن تفقد عملك أو تنفصل عن شريك حيـاتك وتنتـهى كل العلاقـات بينكمـا ، فعليك بتحصيـن نفسـك بالمرونـة الكافيـة لعمل كل التغيرات اللازمة حتى تقف على قدميك مرة أخرى وتسير فى الطريق السليم.

دعنى أسـألك هـذا السـؤال .. لـو إنـك قـررت قضـاء يومـا علـى شاطئ البحر ، وقمت بترتيب وتجهيز كـل شـئ ، وأخـذت تحـلم بقضـاء وقـت جميـل .. مـاذا ستفعل لـو أن الأمطـار بـدأت فـى النزول بعد أن تلبدت السـماء بـالغيوم الكثيفـة ؟ .. هـل ستقضـى اليوم فى المنزل وصدرك ممتلئا بالضيق وتظل تشكو من الجو ؟ .. أم ستأخذ أفراد العائلة لقضاء اليوم فى مكان آخر ؟ .. أم تقوم بدعوة بعض الأصدقاء لزيارتك فى هذا اليوم ؟
وبالمثل إذا كان الطريق الذى تعودت أن تسلكه دائما فى الصباح وأنت ذاهب للعمل مغلقا للإصلاح فماذا ستفعل ؟ .. هـل ستعود أدراجك إلى المنزل ؟ .. أم إنك ستبحث عن طريق آخر ؟
ولو إنك أردت الاستماع إلـى الراديو ولكنك وجدت أن مؤشر المحطـات قد وضـع علـى محطـة لا ترغـب فـى سماعها فـهل ستتوقف عن الاستماع إلى الراديـو فـى ذلك الوقت ؟ .. أم إنـك ستظل تبحث عن المحطة التى تستمتع بها ؟

قال لى أحد الأصدقاء " إذا أردت النجاح يا إبراهيم فكن مرنـا " .. فسألتـه " ومـاذا تعنـى بذلك ؟ " .. فكـان رده " أن اليوم الذى





تجد فيه عملا هو نفس اليوم الذى تبدء فيه فى البحـث عن عمل آخر ، أجعل الفرص دائما مفتوحة أمامك " .. فى البداية لم أفهم ما الذى كان يقصده ، وبعد ذلك أدركت أن كل إمكانياتى فى العمل فى ذلك الوقت كانت فى مجال الفنادق فسألت نفسـى عما قد يحدث لو إننى فقدت هذا العمل ؟ .. أو إذا حدث أننى وجدت نفسى لا أرغب مرة أخرى فـى العمل فـى الفنـادق ؟ وفـى تلك اللحظة قررت أن أدرس أكثر فحصلت على 23 دبلوم استطعت بهم أن أكون مستعدا للقيام بأعمال مختلفـة ومتنوعـة ، ثـم بدأت شركتى الخاصة وأنا مازلت مديرا للفندق وكنت مستعدا أن أتقدم فى طريقى فى أى وقت ، وبمرور الوقت أصبحت عندى مرونة أكثر فى جميع أمور حيـاتى ، وأنـا الآن أعرف تماما مـا الذى أريده وأقوم بالتخطيط لمستقبلى وأتوقع العقبات التى من الممكن أن تكون حائلا بينى وبين الوصـول لأهدافـى وأجد لـها الحلول مقدما.

ربما من الممكن أن تتساءل كيف أننى ذكـرت مـن قبـل أنـه من الواجب أن يكون لديك توقعات إيجابية ثم أقول لك الآن عليك أن تتوقع أشياء سلبية من الممكن أن تحدث ؟ .. وردى هو أن هناك اختلاف فى الحالتين ، فكون أنك تتوقع مستقبل ايجابى فهذا شيئا عظيما أما الوصول لأهدافك فيجب أن تكون علـى درايـة مقدمـا بما يمكن أن يواجهك فى تحقيق ذلك ومن الواجب أن تجد الحـل مقدمـا وهـذا هـو الـذى يطلـق عليـه البـاحثون اسـم " التفكير التخطيطى " أما أنا فأسميه " التفكير الإستراتيجى للنجـاح " ، فلو أنك قلت لنفسك أن تفكر بطريقة إيجابيـة وسيكون كل شئ على ما يرام فإنك ستنهار مـن أول تحـد يقـابلك فـى حيـاتك ذلك لأنك لـم تقـم بتحصـين نفسك ضد العقبات التى من الممكن أن

تقابلها ، فلابد أن تتعلم وتكون مستعدا لتعديل خطتك ، وكما قال مارشال " الحياة بدون دراسة لا تستحق أن نعيشها ".

عندما كنت مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة فى مونتريال نظمت إدارة المأكولات والمشروبات حفلا بمناسبة رأس السنة الميلادية الجديدة ، واشتمل البرنامج المعد على عشاء فاخر مكون من ستة أطباق وموسيقى ورقص وأيضا إفطار لصباح اليوم التالى حيث أن الحاضرون سيقضون طوال الليل بالفندق ، وبعد أن أنتهى القائمون على التنظيم من وضع اللمسات الأخيرة للبرنامج سألتهم عن الخطة البديلة .. فسألونى عما أقصده بذلك فقلت " لو أن الخطة الموضوعة لم تحقق هدفها فما الذى يمكن عمله للوصول للهدف المنشود ؟ " .. فبدأ الجميع فى التفكير فى خطة بديلة كان مضمونها استبدال العشاء الفاخر المكون من ستة أطباق وخدمة دائمة لكل الحاضرين فى أماكنهم ببوفيه كبير مفتوح مكون من الأسماك والأكلات البحرية بالإضافة إلى برنامج رقص شرقى وموسيقى شرقية. وبدأنا حملة الدعاية للبرنامج الأصلى المعد أولا وحدث ما توقعناه فعلا ووصلنا فقط 100 طلب للحجز بدلا من الـ 300 طلب التى كنا نحتاج إليها ، فقمنا بتعديل الخطة مستخدمين البرنامج البديل وأبلغنا الزبائن بالتغيير وكانوا فى منتهى السعادة انهم سيحصلون على برنامج ترفيهى بالإضافة إلى الطعام المعد على طريقة البوفيه المفتوح وذلك بنفس السعر وبدأنا فى حملة دعاية إضافية ركزنا على التعديلات الجديدة ووصلنا للهدف المنتظر وهو حضور 300 شخصا إلى الحفل ولم نكن لنصل إلى تحقيق هذا لو لم يكن لدينا الخطط البديلة والمرونة لتعديل الخطة الأصلية.





الآن إليك هذه الوصفة لبلوغ درجة المرونة الكافية :

1- قم بإعداد قائمة بأهدافك ، وقم بترتيبهم حسب الأولويات.
2- قم باختيار الهدف الذى تريد تحقيقه أكثر من أى هدف آخر.
3- قم بتدوين ثلاث خطط من الممكن أن تساعدك على تحقيق هدفك بحيث انه لو لم تنجح إحدى الخطط تكون مستعدا بالخطط الأخرى.
4- توقع مقدما العقبات التى من الممكن أن تواجهك وقم بإعداد الحلول لهم.
5- اجعل ذهنك دائما متفتحا لأفكار جديدة.
6- خصص يوميا وقت لمراجعة خطتك وابحث عن طرق لتحسين أى موقف فابدأ من اليوم وكن مستعدا لأى تغيير وقم بتحصين نفسك بالمرونة .. ستشعر بالتغيير فى حياتك إلى الأحسن وستصل إلى قمة النجاح والسعادة.

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**

# الصبر

"مفتاح الخير"



المفتاح التاسع

# الصبر

## مفتاح الخير

" كثير من حالات الفشل في الحياة كانت لأشخاص لم يدركوا كم هم كانوا قريبون من النجاح عندما أقدموا على الاستسلام "

توماس إيدسون

في عام 1809 وفى قرية صغيرة اسمها كوبفراى على بعد حوالى 400 ميل من باريس ولد لويس برايل وكان طفلا ذو عينين جميلتين يحسده عليها كل من رآه وكان على درجة عالية من الذكاء وعنده حب استطلاع كبير بالنسبة لسنه كطفل وكان أحيانا يساعد والده فى عمله وهو عبارة عن تصنيع سرج الخيل واللجام. وذات مرة بينما كان والده منهمكا فى عمله قرر لويس أن يتعلم هو أيضا حياكة الجلود على طريقه فأخذ إبرة كبيرة ومطرقة وقطعة من الجلد ووضع قطعة الجلد على الأرض وثبت عليها الإبرة وأخذ يطرق عليها بالمطرقة محاولا إدخال الإبرة فى الجلد وكان يجد مقاومة كبيرة من الجلد لدرجة أن الإبرة أفلتت من يده وللأسف جرحت عينه جرحا عميقا ووقع على الأرض يبكى ويصرخ من الألم وتسبب الجرح بسرعة فى التهاب العصب البصرى وفقد البصر بعينه اليسرى ولما بلغ سن 3 سنوات أصاب الالتهاب عينه الأخرى وأصبح كفيفا تماما





وسأل نفسه " لماذا يحدث كل ذلك لى أنا بالذات ؟ " وشعر
بالحزن والوحدة. ومرت الأيام وأرسله والده لأخذ دروسا فى
عزف البيانو واصبح مولعا بالعزف عليه وأصبح أيضا ماهر
جدا فى ذلك ، ولما بلغ سن 8 سنوات أصبح مشهورا جدا فى
فرنسا ، وعندما بلغ العاشرة من عمره بدأ الدراسة فى المعه
القومى للعميان فى باريس وكان نابغا فى الموسيق
والرياضيات والعلوم الجغرافيا ، وكانت طريقة تدريس القرا
فى المعهد هى بلمس حروف كبيرة من المعدن كانت تقط
وتلصق على الورق ، وكان الأطفال يتعلمون لمس الحروف
المعدنية بالأصابع ويتعرفون على أشكالها ، وفى اعتقاد لويس
أن هذه الطريقة كانت غير عملية لأن طول الحروف كان يبل
حوالى 3 بوصات بالإضافة إلى أنها كنت ثقيلة جدا مما دفعه إل
أن يقضى وقتا طويلا يفكر بينه وبين نفسه أنه لابد أن يكو
هناك طريقة أفضل من ذلك ، وحاول أن يبدأ بعمل حروف م
الجلد السميك ولكن التقدم فى هذا الطريق كان بطيئا بالإضا
إلى المتاعب التى واجهته فى محاولة تنفيذ ذلك.
ولما بلغ العشرين من عمره تم تعينه مدرسا فى المعهد ، وف
يوم من الأيام بينما كان جالسا فى إحدى المقاهى سمع شخ
يقول أن واحدا من ضباط الجيش الفرنسى اكتشف طري
للاتصال الصامت بالجنود التابعين لوحدته وكان يستعمل جا
مدموغا بأشكال ورموز اتفق عليها. فقفز لويس برايل
الفرحة وقال " وجدتها .. وجدتها " وخلال أسبوع قام بمقا
الضابط الفرنسى وسأله عن الطريقة التى يستعملها فشرح
الضابط انه من الممكن عمل علامات معينة باستخدام الض
على قطعة من الورقة فمثلا نقطة واحدة معناها تقدم ، ونقط
معناها تراجع وكان النظام الذى اتبعه هذه الضابط يشتمل ع
استخدام 12 نقطة وقام الضابط بسؤال لويس عما إذا ك

يعتقد انه بهذه الطريقة يمكنه تكوين حروف الكتابة كاملة وكان رد لويس بالإيجاب وانه سيكون أول ضرير في العالم يشكره بعمق. وبدأ برايل في العمل وكان مصرا على أن يصل إلى هدفه وأيضا أن يستخدم في ذلك أقل عدد ممكن من النقاط بحيث تكون هذه الوسيلة سهلة التعليم. وفي عام 1829 نجح في تكوين حروف الكتابة باستخدام 6 نقاط فقط وبدأ في تجربتها واستخدامها في المعهد ، وفي عام 1839 نشر طريقته حتى يطلع العالم على اكتشافه ، وواجه مقاومة كبيرة من الجميع بما فيهم المعهد نفسه ، وألف أول كتاب له يحتوى على ترجمة قصائد للشاعر الإنجليزى الأعمى جون ميلتون ، وحتى يمكنه الكتابة استعمل ابرة كبيرة مشابهة لتلك التى تسببت فى إصابته بالعمى فى البداية. ورغم هذا الاكتشاف إلا أنه لم يكن مقبولا ولا معترفا به ، ولكنه لم يستسلم وظل مداوما على تعليم طريقته لتلاميذه وحاول مرات عديدة أن يقدم مشروعه للأكاديمية الفرنسية ولكن مشروعه كان يقابل دائما بالرفض.

وفى أحد الأيام كانت احدى تلميذاته تقوم بالعزف على البيانو فى أحد أكبر مسارح باريس ولما انتهت من العزف صفق لها الحاضرون بإعجاب شديد ونهض الجميع وقوفا معبرين عن تقديرهم لأداء هذه التلميذة ، فاقتربت من الجمهور وقالت " لست أنا التى استحق كل هذا التقدير ولكن الذى يستحقه هو الرجل الذى علمنى عن طريق اكتشافه الخارق وهو الآن يرقد فى فراش المرض وحيدا منزويا بعيدا عن الجميع " فبدأت الجرائد والمجلات حملة قوية تعضد لويس برايل وتؤيد وتدعم طريقه وكان من نتيجة هذه الدعاية المكثفة أن اعترفت الحكومة الفرنسية باكتشافه وجرى أصدقاؤه يبلغونه بالأخبار الجميلة وقال لهم برايل والدموع تملأ عينيه " لقد بكيت 3 مرات فى حياتى أولها كان عندما فقدت بصرى والثانية كانت عندما





اكتشفت طريقة حروف الكتابة وهذه هى المرة الثالثة وهذا يعنى أن حياتى لم تذهب هباء ".

وفى عام 1852 توفى برايل بمرض السرطان ولم يتعدى عمره 43 عام. وفى عام 1929 أى بعد مائة عام من توصل برايل لحروف الكتابة فى مرحلتها المتقدمة احتفلت فرنسا بذكراه فأقاموا له تمثالا فى قريته الأصلية وعندما أزيح الستار عن التمثال رفع المئات من المكفوفين أيديهم حتى يتمكنوا من لمس وجه الرجل الذى أنار لهم الطريق. واليوم يوجد أكثر من 20 مليون ضرير حول العالم يدينون بالشكر لهذا الرجل الذى ساعدهم على القراءة والكتابة والوصول لأعلى درجة ممكنة لهم ، وكل هذا الإنجاز بدأ برجل واحد كرس حياته لمساعدة نفسه ومساعدة الآخرين وفهم تماما قوة الصبر.

والآن دعنى أوجه لك هذا السؤال .. كم من المرات استسلمت لموقف ما بسبب عدم كفاية الصبر ؟ .. هل تعرف أى شخص أنفق الكثير من المال والوقت لتحقيق أحلامه ولكنه أستسلم بعد أن قطع شوطا طويلا وذلك بسبب قلة صبره ؟ .. وهل تسمع أحيانا من يقول نفذ صبرى ؟

فعدم الصبر هو أحد الأسباب التى تؤدى إلى الفشل لأنك قبل أن تصل إلى النجاح غالبا ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة وإذا لم تكن صبورا فلن تتخطى تلك العقبات وستضطر للتنازل عن تحقيق أهدافك. وقد قال فى ذلك اندرو كارنجى " الإنسان الذى يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أى شئ آخر ".

وقال بلاتنوس " الصبر هو أفضل علاج لأى مشكلة ".

وقال الله تعالى " وبشر الصابرين ".

فمن الممكن أن تكون متحمسا ولديك طاقة كبيرة ومعلومات غزيرة وتضع أحلامك موضع التنفيذ وتلتزم بالنجاح ، ولكن إذا لم يكن لديك الصبر الكافى فسيؤدى ذلك إلى هدم أحلامك. ولا يعنى الصبر عدم القيام بأى شئ على أمل الوصول لأفضل النتائج ، فللصبر قواعد وهى العمل الشاق والالتزام وهنا فقط سيعمل الصبر لمصلحتك ، فعليك بعمل كل ما فى وسعك لتحقيق أحلامك وعليك فى نفس الوقت الالتزام بالصبر وقد قال نورمان فينسين بيل فى كتابة قوة التفكير الإيجابى " لا تيأس فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب ". كما أن العظماء من الناجحين يعلمون أن أعظم إنجازاتهم قد تحققت بعدما وصلوا إلي تلك النقطة التى كانت فى رأى المحيطين بهم أن تلك الفكرة أو ذلك الإنجاز لا يمكن تحقيقه ، فمهما حدث عليك بإلزام نفسك بتحقيق أحلامك وكن مرنا وصبورا وكن ذلك الشخص الذى يمكنه انتهاز الفرص من كل مشكلة تواجهه وليس ذلك الشخص الذى يخلق مشكلة من كل فرصة تقابله.

والآن إليك هذه الوصفة لبلوغ الصبر :

1- دون أحد التحديات التى واجهتك.
2- دون خمس طرق فى إمكانك استخدامها للتغلب على هذا التحدى.
3- ابحث عن شخص ينال احترامك وتثق فى خبرته وتعتقد أنه من الممكن أن يساعدك فى الوصول إلى حل لمواجهة هذا التحدى.
4- قم بتقييم جميع الحلول الممكنة.
5- تصرف فورا بالتزام وحماس قوى واصبر فمن الممكن أن تكون على بعد خطوتين فقط من النجاح.





**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**

# الانضباط

"أساس التحكم فى النفس"





<u>المفتاح العاشر</u>

# الإنضباط

## أساس التحكم فى النفس

" متى تفتح عقل الإنسان بفكرة جديدة فلن يعود أبدا إلى آفاق الأصلية "

أوليفيه ويندبل هولمى

**يعتبر** دكتور سيونج يوانج باركر رئيس مجلس إدار شركة كيونو ومؤسس شركة طيران أسيانا واحد من أكثر الأشخاص الناجحين فى كوريا وقد بدأ والده الطريق كسائق لإحدى سيارات الأجرة وقرر أن يتوسع فقام بشرا السيارة التى يعمل عليها ثم قام بشراء سيارة أخرى. وعندما بد فى تنفيذ أحلامه لتوسعات أكبر وبناء ثروة ضخمة قامت الحكومة بمصادرة كل ما يملكه وكان ذلك أثناء الحرب الكوري ثم توفى الرجل بعد ذلك بفترة قصيرة. ورأى دكتور باركر م حدث لوالده فقرر أن يشترى سيارة ويقوم هو نفسه بالعمل عليه كسائق ثم قام بشراء سيارة ثانية وخصصها لأحد أفراد العائل للعمل عليها وظل على هذا المنوال فى استثمار أرباحه إلى أ كون إمبراطورية اقتصادية ، ثم قرر أن يبدأ فى مغامر جديدة فأشترى سيارة أتوبيس حتى يمكنه مساعدة عدد أكبر من الناس بطريقة أسرع ، وازدهر عمله حتى قام ببناء إمبراطوري

أخرى من خلال قافلة الأتوبيسات التى يملكها ، وظل ينتقل ويتقدم من نجاح إلى نجاحا أكبر حتى توسع بدخوله إلى مجال الطيران وكون شركة أسيانا اير لينز وتكبد فى البداية خسائر ضخمة ونصحه الناس بأن يترك هذا المجال خشية أن يخسر كل شئ ، ولكنه تجاهل هذه النصائح واستمر فى مشروعه وبعد عقبات ونكسات كثيرة وخسارات مالية ضخمة حول الوضع وأصبحت شركة أسيانا من الشركات الرابحة التى تدر عائدا يتعدى الـ 20 مليون دولار سنويا. وفى مقابلة مع محطة الأخبار التليفزيونية الشهيرة " سى ان ان " سئل باركر عن سر نجاحه فكان رده " الأمانة والانضباط فقد عودت نفسى على الانضباط لأحصل على ما أريد ، وأن أخصص وقتا للعمل ووقتا للعائلة ووقتا لصحتي وأنا أستمتع جدا بعملي وأهدف في كل ما أفعله إلى الامتياز ".
هذا مثالا لرجل بدأ من لا شئ وأصبح من كبار الأثرياء بسبب تكريس حياته للوصول إلى أهدافه وأيضا بسبب أمانته وانضباطه.

حدث مرة أن طلب أحد الأشخاص مساعدتى حتى يتمكن من إنقاص وزنه وقال أن حياته أصبحت غاية فى الارتباك بعد ما زاد وزنه إلى تلك الدرجة ، وقد جرب كل الطرق المطروحة للتخسيس ، ولكن بدون فائدة ، وعندما سألته عما يحتاجه للوصول إلى الوزن المثالى كان رده " أنا لا أعرف وهذا هو السبب لأنى موجود هنا الآن " .. فسألته " إذا كان جسمك رشيقا فما الذى تفعله حتى تحافظ على هذه الرشاقة؟ " .. فقال " فى هذه الحالة كنت أمارس التمارين الرياضية ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل بالإضافة إلى تناول الطعام الصحى ومصاحبة الأشخاص الأصحاء وربما كنت ألتقى مع الأشخاص ذو اللياقة





العالية حتى أقوم بعمل ما يقومون به " .. وكان السؤال الطبيعى من ناحيتى هو " ولماذا لا تقوم بعمل ذلك ؟ " ولكنه لم يقوم بالرد. هذا الرجل عنده خطة استراتيجية ممتازة لتقليل وزنه وفى إمكانه أن يكون رشيقا ويكون شعوره بالتالى أفضل مما كان عليه وتكون حياته أسعد ، ولكنه لم ينفذه هذه الخطة ولذلك حضر عندى حتى أوجهه إلى خطة سحرية!!
وإذا قمنا بتحليل موقف هذا الشخص نجد أنه لم تكن تنقصه أى إمكانيات .. فلم يكن المال عقبة فى تحقيق حلمه بدليل إنه أنفق الكثير على الأدوية والطرق المطروحة فى السوق فى ذلك الوقت بالإضافة إلى أنه كان لديه الوقت الكافى لتنفيذ خطته فما الذى كان ينقصه بالتحديد ؟ .. الرد على ذلك هو أنه لم يكن لديه الانضباط الذى يجعله يتصرف التصرف السليم لتحقيق هدفه.
لذلك كان تركيزى فى خطوات علاجه على الانضباط ، وساعدته على تنفيذ خطته الإستراتيجية وتحقيقها فى خطوات صغيرة اعتمدت أساسا على الاستمرارية فى التنفيذ والانضباط ، وساعدته على تنمية صورته الذاتية الإيجابية مما أوصله فى النهاية إلى تحقيق هدفه .. وقد نجح فى إنقاص وزنه بأكثر من 80 رطلا ويمارس التمارين الرياضية بانتظام مرتين على الأقل فى الأسبوع وأصبحت حياته أكثر سعادة عما كانت عليه.

فى إحدى محاضراتى عن سيادة الذات قلت للمشتركين انهم كانوا منضبطتين طوال حياتهم .. فسألنى البعض باندهاش " وكيف توصلت إلى ذلك ؟ " .. فسألت أحدهم " هل أنت مدخن ؟ " .. قال " نعم " .. فسألته " منذ متى وكم سيجارة تدخنها فى اليوم ؟ " .. فقال " أدخن منذ عشر سنوات واستهلك علبة فى اليوم " .. فقلت له " ألم أقل لك إنك منضبط .. فإنك

تدخن علبة سجائر يوميا بانتظام لمدة عشر سنوات " .. ثم سألت شخص آخر " هل تشاهد التليفزيون بانتظام ؟ " .. فقال " نعم كل يوم تقريبا " .. فسألته " منذ متى وأنت تداوم على ذلك ؟ " .. فقال " من حوالى 12 سنة " .. نستخلص من ذلك أنه شخص منضبط لمشاهدة التليفزيون.

هذين المثالين يوضحان مدى الالتزام .. فالأول ملتزم بأن يقضى على نفسه ، والثانى ملتزم بأن يضيع وقتـه!! فنحن دائما منضبطون ، ولكن الكثيرون يستخدمون الانضباط فى تكوين عادات سلبية مثل التدخين ، والأكل بشراهة ، وإدمان الخمور والمخدرات ، ومشاهدة التليفزيون بكثرة ، وعدم ممارسة الرياضة .. بينما نجد الأشخاص الناجحون يستعملون قوة الانضباط الشخصى فى تحسين مستوى حياتهم ليعيشوا حياة أسعد ولتحسين دخولهم والارتفاع بمستوى صحتهم والحياة بطريقة متكاملة ، فبدون الانضباط لن يكون لدينا أى طاقة لتحقيق أى هدف .. وبالانضباط الذاتى سيمكنك المداومة على التمرينات الرياضية والمحافظة بالتالى على اللياقة البدنية ، وستتحكم فى عواطفك تحت أى ظروف .. وبالانضباط يمكنك الاستيقاظ مبكرا ، والابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين أو شرب الخمر أو الشراهة فى الأكل حتى لو كانت تلك العادات السيئة تتملك منك منذ زمن طويل .. وسيساعدك الانضباط الذاتى على تغيير البرمجة التى تحد من تصرفاتك إلى البرمجة الإيجابية التى تساعدك على توجيه طاقاتك تجاه النجاح. هذه هى قوة الانضباط الذاتى.

من السهل طبعا أن تقوم بإضاعة الوقت فى الأشياء غير المجدية أو ألا تقوم بعمل أى شئ بالمرة ، وربما يكون من الأسهل على الشخص أن يداوم على التدخين بدلا من الانتظام فى التمارين





الرياضية .. فالعادات السيئة تعطيك المتعة ولكن لمدى قصير بينما هى نفسها التى تعطيك الألم والمعاناة على المدى الطويل.

فى إحدى المرات قابلت سيدة فى العشرينات من عمرها فى أحد النوادى الرياضية ، وكانت فى لياقة بدنية ممتازة ، وكانت عندما تقوم بتأدية التمارين الرياضية تؤديها بجدية وكأن ذلك هو أهم شيئا فى حياتها .. فسألتها عن الوقت الذى يلزمنا حتى تكون فى لياقة بدنية عالية كتلك التى هى عليها ؟ .. فردت بابتسامة وقالت " لتكون على مثل هذا المستوى من اللياقة وحتى تحافظ على ذلك يلزمك العمر كله " .. وأضافت إنها عندما كانت تبلغ من العمر ست سنوات كانت مجالا لسخرية زميلاتها فى المدرسة حيث أنها كانت بدينة جدا ثم قررت أن تضع حدا لهذا الألم الذى كانت تشعر به .. ومنذ تلك اللحظة داومت على مزاولة التمرينات الرياضية لمدة ساعة يوميا على الأقل وأنهت حديثها معى بأن قالت " أنا عندى جسم واحد وحياة واحدة أعيشها فإذا لم اهتم بنفسى فمن الذى سيهتم بى "

هذه السيدة الشابة اكتشفت أسرار النجاح وبسبب اجتهادها وتكريس وقتها للتمرينات الرياضية وبسبب انضباطها الذاتى كانت تتمتع بذلك الجسم الرشيق والحياة الصحية السليمة وجعلت العادات الحسنة جزءا من حياتها بدلا من العادات السيئة.

هل تعرف أحدا من الأشخاص قرر أن يمارس التمرينات الرياضية واشترك فعلا فى النوادى المتخصصة فى ذلك ثم ذهب مرة أو مرتين فقط ثم توقف عن مداومة الذهاب إلى النوادى ؟

هل تعرف بعض الأشخاص الذين أبدوا رغبة فى تعلم إحدى اللغات الجديدة وقاموا بتسجيل أنفسهم ودفع الرسوم المطلوبة

للدورة الدراسية ، وقاموا بشراء الكتب وانتظموا فى الحضور فى الأسابيع الأولى ثم بدءوا فى التسيب وعدم الالتزام والكسل عن الحضور بانتظام وأخيرا قاموا بترك الدراسة بأكملها ؟ .. كم منا قام بشراء الكتب التى لم يقرأها ولو مرة ؟ .. كم منا قام بشراء شرائط تسجيلية ولم يقم بسماعها على الإطلاق ؟

شئ جميل أن يكون عندك الرغبة فى النجاح وتحسين حياتك ، وأيضا من الواجب أن تتصرف وتلتزم وتكون مرنا ، ولكن إذا لم يكن عندك الانضباط أن تقوم بالمداومة على ذلك يوميا وبنفس الحماس فإنك قطعا ستفشل. ففى رياضة الكاراتيه مثلا قابلت كثيرا من الأشخاص الذين يقومون بتسجيل أنفسهم بهدف الانتظام فى التدريب للوصول إلى درجة عالية من الصحة وبلوغ القدرة على حماية أنفسهم ، فيبدءون فى التدريبات ويتعلمون الخطوات والحركات الأولية البسيطة ثم يتركون الدورة التدريبية كلها والقليلون منهم فقط هم الذين يكملون المشوار ويحصلون على الحزام الأسود والسبب فى ذلك هو الانضباط الذاتى من عدمه.

وقال جورج برنارد شو " اهتم بأن تحصل على ما تحبه وإلا ستكون مجبرا على أن تحب ما تحصل عليه ".
لو بحثت فى القاموس عن كلمة الانضباط الذاتى فستجد أنها تعنى التحكم فى الذات .. فالانضباط الذاتى هو الصفة الوحيدة التى تجعل الشخص العادى يقوم بعمل أشياء فوق العادة ، وهو الاستمرار فى التصرف ، وهو القوة التى تصل بك إلى حياة





أفضل. قال دكتور روبرت شولر " لا تجعل أبدا أى مشكلة تصبح عذرا ، كن منضبطا لكى تحل المشكلة ".

كنت فى مرة أقوم بإلقاء محاضرة عن البرمجة اللغوية العصبية فى هاواى وأثناء اقامتى هناك كنت أزاول رياضة الجرى فى الصباح ولفت نظرى أن إحدى السيدات كانت تقوم بالتمرين على الجرى وهى تدفع أمامها عربة صغيرة خاصة بالأطفال ، فكونها أم ترعى طفلا صغيرا لم يمنعها ذلك من ممارسة الرياضة.

عندما كان الأمريكى رون سكانلان طفلا صغيرا كان مولعا بالرياضة. وفى عام 1956 أصيب فى حادث سيارة وقام الأطباء بإنقاذ حياته بمعجزة ولكنه أصيب بالشلل التام من الوسط حتى قدميه ، وكان فى البداية يكره كرسى المعوقين الذى يجلس عليه وظل يلعن حظه السيئ ، واستمر على هذه الحالة ولكنه توقف عن هذا الإحساس بعد فترة وقال فى نفسه " لو أن هذا هو الوضع الذى سأبقى عليه بقية عمرى فمن المفروض أن أتمتع بحياتى على ما هى عليه لأقصى درجة ممكنة " .. ثم حاول الاشتراك فى عدة نوادى لممارسة رياضة الكاراتيه ولكنه رفض بسبب حالته الجسمانية ، وأخيرا وافق بيل ليسلى مدرب " الكونج فو " على أن يقوم بتدريبه ، وكان رون دائما أول من يحضر إلى التدريب وأخر من يغادر الصالة ، وداوم على التدريبات وتقدم فى هذه اللعبة حتى حصل على الحزام الأسود وكان قوى جدا ويستعمل يديه والكرسى الخاص به لهزيمة أى منافس .. وعندما بلغ عمره 37 سنة وصل لأعلى المستويات وأصبح هو نفسه معلما وعنده مدرسته الخاصة لتعليم الكونج فو

التى تستوعب حوالى 200 شخص. وفى مقابلة تليفزيونية سئل رون عن الطريقة التى استطاع بها أن يتغلب على نقطة الضعف عنده .. فقال "عندما يكون عندك هدفا وتركز كل طاقتك من أجل بلوغ هذا الهدف وتضع كل إمكانياتك موضع التنفيذ وتكون منضبطا فلابد أن تنجح وتحقق هذا الهدف".

قال الكاتب الأمريكى جيم رون "إذا كان هناك عاملا ضروريا للسعى الناجح فى سبيل السعادة والرخاء فهذا العامل هو الانضباط الذاتى ، فهو الذى يحتوى على مفاتيح أحلامك وهو الجسر الذى يربط بين أفكارك وإنجازاتك وهو أساس كل نجاح .. وعدم وجوده يقودك إلى الفشل".

وقال هانيبال "إذا لم نجد طريق النجاح فعلينا أن نبتكره".

فالانضباط الذاتى هو المفتاح الذى بواسطته ستصل إلى طريق النجاح .. وهو الذى يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية وتنمية الأفعال والأفكار الإيجابية لتحل محلها .. والانضباط الذاتى هو الذى سيجعلك دائما متحمسا من بداية الطريق إلى نهايته. فابتداء من اليوم إبدأ فى بناء عضلات انضباطك الذاتى لأنها هى العضلات الوحيدة التى من الممكن أن تساعدك على أن تتصرف باستمرار وتضمن لك أعلى مستوى من النجاح .. وابتداء من اليوم اجعل الانضباط الذاتى هو إحدى عاداتك واسمح لنفسك أن تصبح قويا وحرر نفسك من أى عادات سلبية وداوم على المثابرة فى الانضباط الذاتى الإيجابى.





وقد قال المليونير تشارلز جيفينس "المثابرة تقضى على المقاومة"

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الانضباط :

1- دون عشر أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك.
2- قم بترتيبهم حسب الأولوية.
3- قم بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة عبارة " أنا أستطيع " فمثلا إذا كان فى أول القائمة " انظم مكتبى يوميا " اقرأها على أنها " أنا أستطيع أن أنظم مكتبى يوميا " . أو إذا كان فى أول القائمة " أقوم بعمل تمارين رياضيا يوميا " اقرأها على أنها " أنا أستطيع عمل تمارين رياضيا يوميا ".
4- الآن أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثم افتح عينيك.
5- قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أى شئ آخر حتى تؤدى هذه الواجبات ، قم بعمل ذلك الآن.
6- عندما تحدد أى موعد يجب عليك الالتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة.

ابدأ بالتدريج فى بناء عضلة الانضباط الذاتى وستجد نفسك متجه لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح .. وقد قال أحد المعلمين " إذا أردت أن تكون طبيبا فقم بدراسة الطب ، وإذ أردت أن تكون مهندسا فقم بدراسة الهندسة ، وإذا أردت أن تكون ناجحا فقم بدراسة النجاح ".

النجاح بين يديك .. أنت تملك القوة لكى تكون أو تعمل أو تمتلك كل ما تتمناه.

انظر للماضى على انه كنزا من الخبرات ، استعملها بحكمة ، وانظر إلى المستقبل على أنه الأمل فى السعادة حيث أن " ما الأمس إلا حلم ، وما الغد إلا رؤية ، ولكن اليوم الذى تعيشه كما يجب ، يجعل الأمس حلما من السعادة والغد رؤية من الأمل ".

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**





كان هناك طفلا يحلم أنه فى يوم من الأيام سيكون شخصية هامة ، وأنه سيكون مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وكان يردد ذلك باستمرار أمام الجميع ولم يتجاوب أحد معه فى أحلامه ، وكانوا يقولون له أن هذا كلام فارغ ... فكان يشعر بخيبة الأمل وأن المحيطون به يهبطون من عزيمته ... وسخر منه زملاءه فى المدرسة عندما سمعوه يردد ذلك وقيل له دائما " كن واقعى "... فبدأ يفقد الأمل ، وتوقف عن الكلام عن حلمه.

كبر الطفل وأصبح شابا وقرر بينه وبين نفسه أن يدرس فى مجال الفنادق وفعلا أتم دراسته وتخرج ثم تزوج وهاجر إلى كندا ملئ بالأمل ، ولكن واجهته صعوبات كثيرة وقيل له أنه لن يصل إلى ما يريده ... وبدأ صوته الداخلى يقول له " أترك هذا الموضوع من ذهنك وابدأ فى عمل أى شئ آخر "... وكان يردد هو فى نفسه عندما يفكر فى هذا الحلم " أنا لا أملك الخبرة ولا أملك المال ولا أجيد التحدث بلغة البلد ولا يوجد عندى أى اتصالات وشهادتى غير معترف بها فى كندا "... وكان أيضا كثيرا ما يتسائل عن السبب الذى يجعل أحد أصحاب الأعمال أن يعينوه بكل هذه الظروف ، وسمع صوته الداخلى يقول " أنا لن أصل إلى ما أحلم به ، ليس فى إمكانى تحقيق هدفى "... وأصابه الارتباك والألم ولم يكن يدرى كيف يتصرف ، فإذا عاد إلى بلده سيسخر منه الجميع وإذا ظل فى كندا فإن فرصته للنجاح ضئيلة جدا ... وفى وسط الخضم الهائل من كل هذه السلبيات التى كانت تحيط به بالإضافة إلى العوامل التى كانت تكفى لهدم أى حلم مهما كان ... انطلقت من داخله قوة جبارة مليئة بالرغبة فى النجاح وتحدى كل الظروف الصعبة التى كانت تحيط به ، وبالرغم من أن حلمه كان يتلخص فى أن يصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة فقد بدأ سلم النجاح كغاسل صحون.

وحدث أنه رأى فى منامه والده المتوفى وهو يقول له تذكر " لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " ... وكانت هذه لحظة الصحوة الكبرى له وأصبح عقله الباطن يردد " أنا أستطيع أن أعمل ذلك ... فإذا استطاع أى شخص القيام بذلك فأنا أيضا أستطيع ... إذا كان توماس إديسون قد فشل أكثر من 9999 مرة ومع ذلك إستمر نحو ما كان يؤمن بعمق أن فى إمكانه تحقيقه ، وإذا كان والت ديزنى قد أفلس 7 مرات ، وهنرى فورد قد أفلس 6 مرات ولكنهما استمرا إلى أن حققا أحلامهما ، فأنا أيضا أستطيع أن أحقق حلمى وأن أنجح ".

وأصبح متحمسا جدا وقد خلقت الطريقة الجديدة لحديثه فى نفسه مجموعة اعتقادات جديدة وبدلا من أن يقول " أنا مفلس " تذكر أن ساندرز وفورد وهوندا كانوا مفلسون أيضا وأن كثيرا من العظماء كانوا مفلسون قبل أن يصبحوا ناجحين ... واعتقاده أن شهاداته غير معترف بها أصبح " أنا سأدرس أكثر وأكثر فى كندا " ... وفعلا أكمل دراسته وحصل على دبلوم فى إدارة الفنادق ... واعتقاده " أنا هنا أجنبى وغريب " أصبح " لا أصلى ولا لونى ولا جنسى سيمنعوننى من أن أحقق أهدافى طالما أنا مؤمن بنفسى وإمكانياتى " ... وتحولت نظرته تجاه الأشياء من العبوس إلى الابتسام ، ومن التشاؤم إلى التفاؤل ، وتحولت أحاسيسه من كونها سلبية إلى إيجابية وتقدمت صحته بعد أن كان مصابا بالقرحة إلى شخص صحته قوية وطاقته كبيرة وفعالة.

إستمر فى العمل والدراسة بجدية واجتهاد ... وفى عام 1980 فقد وظيفته ووجد نفسه فجأة بلا عمل ولا يملك أى مورد وكان ذلك فى نفس الوقت الذى كانت زوجته فى مستشفى الولادة لوضع





ابنتيه التوأمين بعملية قيصرية ، كانت زوجته بعدها فى حالة شديدة من الإعياء وظلت فى المستشفى لمدة أسبوعين بينما إهتم هو برعاية التوأمين بمفرده وكانت نقوده البسيطة تكفى بالكاد لشراء الغذاء لهما ... ثم وجد عملا بسيطا كمساعد جرسون فى مطعم صغير ، وواظب على العمل بجدية حتى يمكنه أن يوفر القوت لعائلته وبعد أن خرجت زوجته من المستشفى كانت تحتاج لفترة نقاهة طويلة ، وحمدا لله تلقى المساعدة من الجهات الحكومية التى أرسلت أحد المتخصصات فى الرعاية المنزلية حتى تعاونهم فى مباشرة شئون التوأمين والأم.

واستمر فى العمل فى المطعم من التاسعة صباحا إلى الثالثة بعد الظهر لكى يوفر النقود المطلوبة للمعيشة ، وقام بتسجيل نفسه فى جامعة كونكورديا للحصول على دبلوم فى الإدارة وكان يعمل ليلا مديرا لمطعم آخر ... وظل على هذا الحال لمدة عام تدرج خلاله من وظيفة إلى وظيفة أعلى. وبعد عدة سنوات من الانتقال من مكان إلى مكان أصبح مديرا عاما لأحد الفنادق وكان ذلك عام 1986 ، وأسس فريق عمل كبير قام بتدريبه والاهتمام به حتى أصبح الفندق على درجة عالية جدا من النجاح. وكان يصبو إلى تحسين نفسه دائما فأخذ مسئولية وظيفة أفضل فى فندق أكبر والتحق بدورات دراسية كثيرة بالمراسلة ، وحصل على جائزة دولية من أمريكا كأحسن طالب فى الدراسات المنزلية.

وبدأ يشعر أنه يعيش أحلامه ، وفجأة حدث ما لم يكن فى الحسبان فقد قرر أصحاب الفندق إغلاقه ، وضاعت الوظيفة منه فورا حتى إنهم قاموا على الفور بسحب السيارة التى كان يستخدمها ، وعاد إلى منزله فى سيارة أجرة ، وأصبح فى وضع

لا يحسد عليه ... حيث فقد الوظيفة والمورد وحتى الأشخاص الذين كان يظن أنهم أصدقاءه تخلوا عنه ... بالاختصار فقد كل شئ وأصبح لديه كل الأسباب التى تجعله يشعر أنه سيئ الحظ ويشعر بالضيق حتى من نفسه.

وأثناء هذه الدوامة من الأرق والألم والمحاولات التى ذهبت سدى لتحسين أوضاعه تذكر مرة أخرى حديث والده عندما كان يردد دائما " إذا أغلق أحد الأبواب يا بنى فإن الله يفتح دائما بابا آخر "... وعندئذ سأل نفسه " ما الذى يمكن عمله فى هذا الوضع ؟ ... وكيف يستطيع تحويل هذه الحالة من سلبية إلى إيجابية "... وبدأ يبحث فى مصادره الشخصية ويقيمها ، وعاد إلى مجموعة الأفكار التى كان يدونها باستمرار كلما تخطر على باله ... فوجد أنها مجموعة ممتازة وكافية لأن تكون موضوع كتاب يساعد كثيرا من الناس فبدأ فورا فى تأليف أول كتاب له ، ولكن رفض الكثير من الناشرين نشر هذا الكتاب ، فقرر أن يقوم هو نفسه بنشره وفعلا باع من هذا الكتاب 5000 نسخة فى أقل من ثلاثة شهور ، وبدأ فى التدريس وتأليف كتب أكثر وهو الآن أنجح فى حياته من أى وقت آخر وعنده بعض الكتب التى تعتبر الأوسع انتشارا فى العالم ولديه مجموعة أكبر من الأصدقاء الذين يمكنه حقا اعتبارهم أصدقاء ، وتوسعت دائرة معارفه على مستوى العالم ، وأصبحت أساليبه تستخدم فى أفخم الشركات بالعالم.

ربما تتساءل كيف عرفت أنا كل هذه المعلومات عنه؟ ... والإجابة بسيطة لأننى أنا هذا الشخص ، وأنا الآن أعيش حلمى ويشاركنى فيه زوجتى وبناتى التوأمين ، وأقوم بتدريس هذه الأسس لأى إنسان يريد أن يحسن من نفسه وأن يحقق أحلامه.





والآن دعنى أسألك ... هل حدث أبدا أن سمعت أحد الأشخاص يقول " أن الناجحون يكونون كذلك بسبب الحظ ؟ ... هذا القول صحيح إلى حدا ما ، فالأشخاص الناجحون فعلا عندهم حظ كبير ، ولكنهم هم الذين يجلبون هذا الحظ لأنفسهم ... فهم يعملون بجد واجتهاد ، ومستوى ذكائهم مرتفع ، ويصبحون الأحسن فى مجالهم ويتميزون بالصبر والمثابرة والانضباط بالإضافة إلى أنهم يقحمون أنفسهم فى مخاطرات ومغامرات أكثر من الشخص العادى ويتعلمون من أخطائهم ومجموع كل هذا يفسر أنهم ذوو حظا كبيرا.

والآن عليك باتخاذ قرار ... عليك بأن تقرر أن تعيش حياتك لأقصى مدى ... وأن تستعمل وقتك بحكمة ... وأن تحسن علاقاتك بالناس ... وأن تعيش حياة أفضل ... وأن تحدد أهدافك ... وتبذل كل جهدك للعمل على تحقيقها ... وقرر أن تواجه كل التحديات بشجاعة.

وتذكر :

الشتاء هو بداية الصيف
والظلام هو بداية النور
والضغوط هى بداية الراحة
والتوتر هو بداية السعادة
والفشل هو بداية النجاح

وأنا لن أتمنى لك " حظا سعيدا " فعليك بالتحرك وعمل حظك بنفسك.






فكر بطريقة إيجابية ، وتصرف بطريقة إيجابية ، وتوقع أحسن ما فى الحياة ، وكما جاء فى الحديث الشريف " تفاءلوا بالخير تجدوه ".

أتمنى لك كل النجاح الذى تتوق إليه ، وأن تحقق أحلامك وتحلم أحلاما أكبر وأكبر ...

**وتذكر دائما :**

**عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،**
**عش بالإيمان ، عش بالأمل ،**
**عش بالحب ، عش بالكفاح ،**
**وقدر قيمة الحياة.**